LE CORDON BLEU®
ACADEMIE D'ART CULINAIRE DE PARIS • 1895





GUÍA COMPLETA DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS





CON MÁS DE 200 RECETAS DE LA ESCUELA DE COCINA MÁS FAMOSA DEL MUNDO



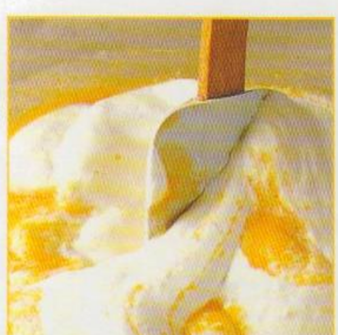


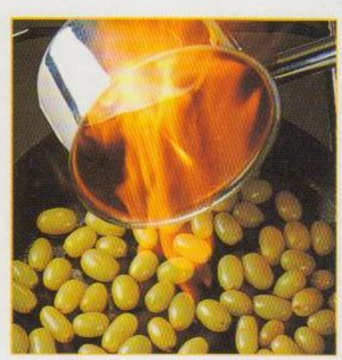
JENI WRIGHT Y ERIC TREUILLÉ

BLUME









LE CORDON BLEU®

ACADEMIE D'ART CULINAIRE DE PARIS • 1895







GUÍA COMPLETA DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS





CON MÁS DE 200 RECETAS DE LA ESCUELA DE COCINA MÁS FAMOSA DEL MUNDO

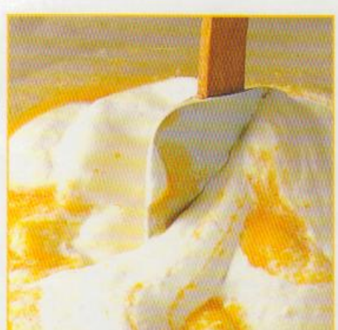


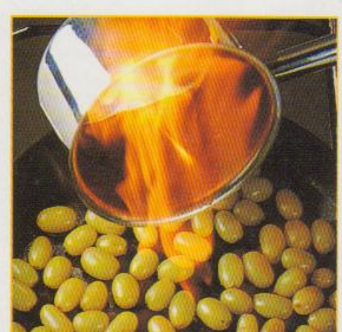
JENI WRIGHT Y ERIC TREUILLÉ

BLUME









GUÍA COMPLETA DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS



JENI WRIGHT Y ERIC TREUILLÉ

BLUME

BLUME

Título original:
Le Cordon Bleu Complete Cooking Techniques

Traducción:
Rosa Cano Camarasa

Revisión técnica de la edición en lengua española:
Ana M.ª Pérez Martínez
Especialista en temas culinarios

Coordinación de la edición en lengua española:
Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 1997
Reimpresión 1998, 1999, 2001, 2002, 2003, 2004, 2006, 2007

Av. Mare de Déu de Lorda, 20
08034 Barcelona
Tel. 93 205 40 00 Fax 93 205 14 41
E-mail: info@blume.net

I.S.B.N.(10): 84-9801-110-8
I.S.B.N.(13): 978-84-9801-110-4

Impreso en India



INTRODUCCIÓN

Durante más de un siglo, Le Cordon Bleu ha sido el centro de la gastronomía francesa, ha explorado nuevas técnicas y ha sido embajadora de la cocina francesa clásica. En la actualidad, esta organización enseña a una gran cantidad de alumnos las técnicas necesarias para poder elaborar todo tipo de platos.



ESTA GUÍA DE TÉCNICAS DE COCINA DE LE CORDON BLEU, con más de cien años de experiencia culinaria a sus espaldas, contiene más información sobre las técnicas culinarias que la que la mayoría de las personas pueden aprender durante toda la vida. Este libro, creado por maestros de la cocina pero siempre teniendo en mente la cocina casera, es una obra de referencia indispensable que se convertirá en uno de los grandes clásicos de la cocina de todo el mundo. Con sus claros primeros planos en color, el lector podrá ver cómo elegir los mejores ingredientes, cómo prepararlos, cómo cocinarlos de diferentes formas y, por último, cómo presentarlos en la mesa.

TODO LO QUE SIEMPRE QUISO SABER SOBRE LOS INGREDIENTES... La variedad de productos que se pueden encontrar puede resultar a la vez desconcertante y emocionante, sin embargo, como bien sabe todo buen cocinero, la cuidadosa selección de los ingredientes es el primer paso en la elaboración de un plato.

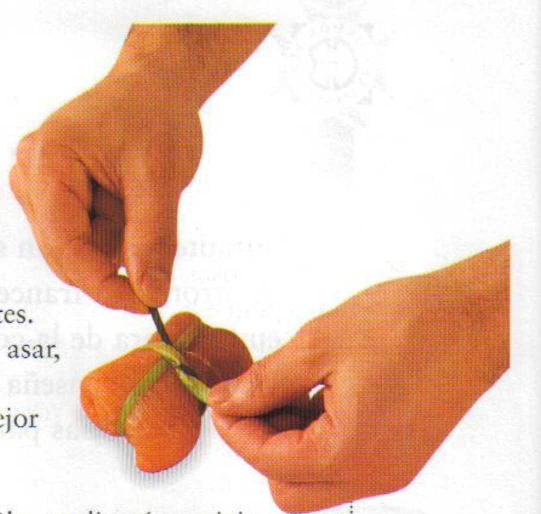
En esta obra de Le Cordon Bleu el lector podrá ver qué características indican que los alimentos son frescos, cómo saber distinguir entre los mejores y cómo escoger, con seguridad y placer, entre la gran variedad de productos que tenemos a nuestro alcance. También podrá familiarizarse con una gran cantidad de hortalizas, frutas y condimentos nuevos y poco habituales que ahora se encuentran en los supermercados. La mayor parte de esta información es esencial para poder elaborar platos de las cocinas étnicas.

PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES... Incluso los mejores ingredientes cuidadosamente escogidos hay que prepararlos para que al cocinarlos conserven sus nutrientes, realcen su sabor y den lo mejor de sí mismos, técnicas en las que los cocineros de Le Cordon Bleu son expertos.



A través de los quince capítulos de este libro, mediante cientos de pasos individuales plasmados en fotografías, se explican las técnicas que permitirán al lector preparar una enorme cantidad de productos.

También se explica cómo guardar y limpiar cualquier tipo de marisco; cómo escamar, preparar y filetear el pescado; cómo deshuesar y bridar las aves y cómo hacer diversos tipos de masas, incluidas las de panes de levadura y las de la pasta. Se explican con detalle todo tipo de formas de preparar la carne y las explicaciones paso a paso le ayudarán a aprender las técnicas necesarias para cortar y picar hortalizas, pelar y deshuesar frutas, derretir y trabajar el chocolate, batir la crema, hacer sopas y salsas y preparar pastas para freír.



De la sartén... Una vez preparados correctamente, los alimentos se pueden guisar de muchísimas formas y servir con una bonita presentación.

Para todo existen métodos buenos y métodos excelentes. Con este libro el lector descubrirá la forma correcta de asar, brasear, freír, escalfar, cocer al vapor, freír removiendo, hornear, asar a la parrilla y en barbacoa y cuál es el mejor para cada tipo de alimento.

Un mundo de sabores... Con esta guía de Le Cordon Bleu realizará un viaje culinario por todo el mundo y aprenderá a preparar *sushi*, *saté*, pastelillos chinos, tempura, pato oriental y *dashi*. También aprenderá a montar *croquembouche*, a escalfar una ballotina, a freír el pescado al estilo Cajun, a cocer tamales al vapor y a cocer una *tagine* a fuego lento. Descubrirá el misterio de cómo se glasean los palos, se obtienen rizos de chocolate, se decora, se hacen círculos de *coulis* y se da forma a un sorbete con una manga.



Recetas, utensilios y más, mucho más... Aunque este libro ha sido escrito para ayudar al lector a elaborar cualquier receta, sea cual sea su origen, también ofrece más de 200 recetas clásicas y contemporáneas. Los chefs de las escuelas han contribuido con sus recetas favoritas, desde las más conocidas, como la sopa de cebolla, el *coq au vin*, el cordero asado y el pastel de queso austríaco hasta las que gustan a todo el mundo como el pescado de Sichuan, los ravioles rellenos de caracol, la codorniz rellena y el *Gâteau des Deux Pierre*, además de excelentes ideas para decorar los platos en todos los capítulos.

Pero esto no es todo. A lo largo de todo el libro aparecen gráficos informativos sobre cantidades, tiempos de cocción, equivalencias y sustituciones, además de un detallado glosario que incluye desde los términos más conocidos hasta los más raros. La lista de los utensilios de cocina incluye todo lo necesario para una cocina bien equipada, aunque a lo largo del libro también aparecen utensilios especiales. También se explican las hierbas, las especias y los condimentos —tanto orientales como occidentales— y se dan trucos, detalles de los tipos y variedades de alimentos que existen y una fascinante información histórica de los platos y los ingredientes.

La nueva biblia de la cocina... Por todas estas razones y por más, éste es el libro que todo buen cocinero quiere tener en su cocina. Tanto si el lector empieza su aventura culinaria como si quiere perfeccionar su técnica, esta obra de Le Cordon Bleu le ayudará a crear los platos de sus sueños además de los de todos los días. La moda cambia y muchos libros de cocina no son siempre populares; sin embargo, éste nunca pasará de moda. El texto claro y conciso y la gran cantidad de fotografías enseñarán e inspirarán a todo el que lo lea.





LE CORDON BLEU EN LA HISTORIA... En el siglo XVI, Enrique III de Francia fundó «L'ordre du Saint-Esprit» (la Orden del Espíritu Santo), cuyos miembros eran casi tan famosos por sus suntuosos banquetes y festines como por los anchos lazos azules que llevaban. Desde entonces, Cordon Bleu (lazo azul) se convirtió en sinónimo de excelencia culinaria.

Unos tres siglos más tarde, el lanzamiento en 1895 de la revista culinaria *La Cuisinière Cordon Bleu*, creada por Marthe Distel, anunció el comienzo de la Academia de París y al año siguiente se celebró la primera demostración culinaria. Este último siglo, Le Cordon Bleu ha perfeccionado un método para enseñar a cocinar, ya que más de treinta cocineros han transmitido su experiencia y brillantez.

LE CORDON BLEU EN LA ACTUALIDAD... Le Cordon Bleu, que ha incorporado influencias de todo el mundo y tiene escuelas en Londres, París, Tokio, Sídney y América del Norte, es la vanguardia del arte culinario. Su método paso a paso creado por sus cocineros y valorado por alumnos de todo el mundo ha sido plasmado en este libro de Le Cordon Bleu.

MANTO DE EXCELENCIA... La creación de esta obra de Le Cordon Bleu ha sido posible gracias al valiosísimo consejo y a la experiencia de los cocineros de Le Cordon Bleu apoyados por su presidente André Cointreau. Jeni Wright y el chef Eric Treuillé describen y demuestran hábilmente las diferentes técnicas. A Le Cordon Bleu le enorgullece haber colaborado con Amy Carroll y con Denise Brown, dos de los principales editores de libros de cocina de todo el mundo.



CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro de Le Cordon Bleu abre las puertas a todo cocinero.

Editado en un práctico formato, está dividido en quince capítulos, cada uno dedicado a un alimento o categoría determinada.

Cada capítulo empieza con la información esencial sobre cómo escoger los mejores ingredientes; en las siguientes páginas se describen los métodos de preparación preferidos y las técnicas culinarias. Estas páginas están llenas de apartados sobre todo tipo de cosas, desde utensilios hasta ideas para servir los platos y muchos capítulos tienen una sección especial sobre decoración de los platos, con una guía paso a paso de los acabados.

En cada capítulo hay una receta especial de los cocineros de Le Cordon Bleu, que demostrará lo que un cocinero casero puede conseguir en la presentación de un plato.

El libro empieza con una explicación sobre la batería de cocina y una lista de los utensilios que necesita el cocinero; el último capítulo trata de los misterios de los condimentos, las hierbas y las especias de Oriente y Occidente; y acaba con una serie de gráficos de equivalencias, un glosario de términos culinarios y un amplio índice.

Sea cual sea su pregunta culinaria, este libro se la responderá.

Contenido







Batería de cocina

Para cocinar y conseguir buenos resultados es esencial, además de disponer de los mejores ingredientes, tener los utensilios adecuados. Aunque algunos cocineros pueden improvisar con unos pocos utensilios multiuso, tener los utensilios adecuados puede facilitar el dominio de muchas técnicas y en el caso de la cocina étnica muchas veces son imprescindibles.

Utensilios para medir

El primer requisito para obtener buenos resultados es asegurarse de que se utilizan las cantidades adecuadas de ingredientes. Los productos secos han de medirse al ras, a no ser que se especifique que las cucharaditas o cucharadas han de ser colmadas, y los líquidos han de mirarse a la altura de los ojos para asegurarse de que alcanzan la profundidad adecuada.



• **Cucharas para medir** – las cantidades pequeñas de ingredientes secos se miden en cucharaditas o cucharadas o fracciones de éstas.

• **Jarras para medir** – se utilizan para medir el volumen de los ingredientes, especialmente de los líquidos.

• **Balanzas** – son esenciales cuando la receta indica los ingredientes por peso. Existen muchos tipos de balanzas, desde las tradicionales hasta las digitales.

• **Tazas americanas para medir** – el volumen de los ingredientes secos y líquidos se puede medir en una taza y fracciones de la taza, $^1/_4$, $^1/_3$, $^1/_2$. Se suelen vender varios tamaños una dentro de la otra.

General

Esta categoría general incluye los utensilios básicos para preparar y manipular productos crudos y cocinados. Sirven además de para otras muchas cosas más, para retirar alimentos de en medio, escurrir, dar forma, deshuesar, rallar y aplastar.

• **Relojes** – desde los relojes de arena hasta los mecanismos que funcionan con pilas y avisan con timbre, los relojes sirven para ayudar a seguir preparaciones importantes y fases de cocción.

• **Termómetros** – existen tres tipos diferentes de termómetro: para freír, para asar carne y para el azúcar. Son imprescindibles para comprobar que se han conseguido las temperaturas deseadas de la carne así como de las aves y que la grasa y el azúcar alcanzan las temperaturas requeridas.

• **Tijeras de cocina** – escoja unas tijeras resistentes, que sirvan para todo y que sean cómodas. Han de ser de acero inoxidable para limpiarlas con facilidad. Aquellas para cortar aves (*véase* página 93) están diseñadas para cortar con facilidad los huesos de esos animales.

• **Mondador de hortalizas** – existen varios tipos de mondadores: los que tienen cuchillas giratorias son especialmente buenos; algunos tienen en el mango un mecanismo para despuntar judías y un extremo puntiagudo para descorazonar.

• **Tablas para cortar** – pueden ser de madera o de polipropileno; éstas no estropean los cuchillos afilados. Hay que tener varias tablas para diferentes usos; las que se utilizan para cortar carne o picar ingredientes de olor fuerte como el ajo han de estar separadas de las que se usan para todo. Hay que lavarlas muy bien.

• **Pinzas** – utensilio de acero inoxidable en forma de «V» cuyos extremos se unen cuando se aprieta. Se utiliza para coger y transferir alimentos delicados.

• **Cucharón** – hay de varios tamaños y tienen un mango largo. Se utilizan para servir líquidos, algunos tienen un pico a un lado para poder verter mejor el líquido.

• **Espátula agujereada** – ancha y plana con agujeros que se utiliza para extraer los alimentos de los líquidos calientes o el aceite y escurrirlos; también se utiliza para espumar.

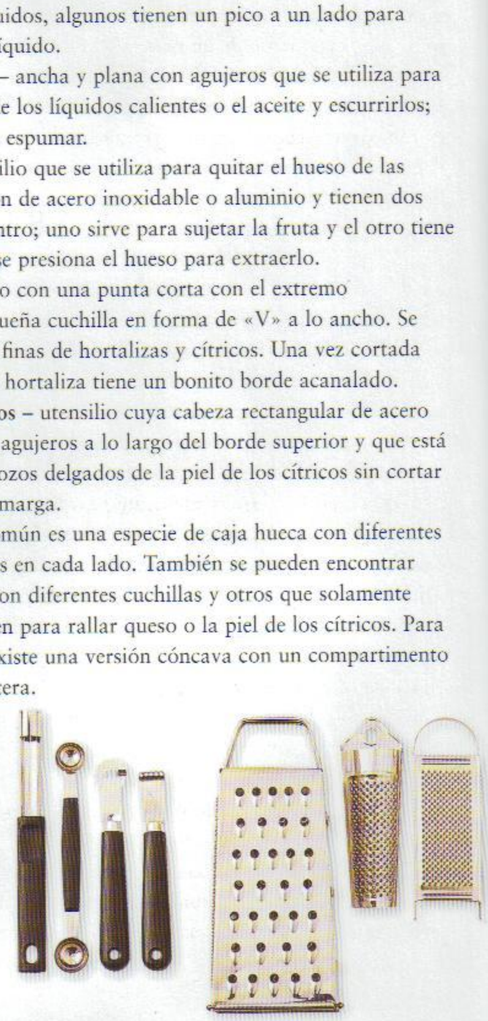
• **Deshuesador** – utensilio que se utiliza para quitar el hueso de las cerezas o aceitunas. Son de acero inoxidable o aluminio y tienen dos brazos unidos en el centro; uno sirve para sujetar la fruta y el otro tiene una punta con la que se presiona el hueso para extraerlo.

• **Acanalador** – cuchillo con una punta corta con el extremo redondeado y una pequeña cuchilla en forma de «V» a lo ancho. Se utiliza para pelar tiras finas de hortalizas y cítricos. Una vez cortada a rodajas, la fruta o la hortaliza tiene un bonito borde acanalado.

• **Acanalador de cítricos** – utensilio cuya cabeza rectangular de acero inoxidable tiene cinco agujeros a lo largo del borde superior y que está diseñado para pelar trozos delgados de la piel de los cítricos sin cortar la membrana blanca amarga.

• **Rallador** – el más común es una especie de caja hueca con diferentes perforaciones cortantes en cada lado. También se pueden encontrar ralladores rotatorios con diferentes cuchillas y otros que solamente tienen una cara y sirven para rallar queso o la piel de los cítricos. Para rallar nuez moscada existe una versión cóncava con un compartimento para poner la nuez entera.

• **Pasapurés** – utensilio de acero inoxidable o de plástico que se coloca sobre un cuenco y se utiliza para reducir a puré las frutas blandas o las verduras. Viene



con una serie de discos gruesos y finos, de los cuales sólo se utiliza uno al que se da vueltas con una manivela, de esta forma se aplasta el alimento que va pasando a través del disco y cae en el cuenco.

• **Espumadera** – cuchara redonda y plana con agujeros muy pequeños en el centro que se utiliza para retirar la espuma y la grasa de la superficie de los líquidos calientes, como por ejemplo el caldo.

• **Espátula para el pescado** – espátula de hoja larga y rectangular que se desliza bajo alimentos delicados y planos como los filetes de pescado. Tiene unos agujeros para que se escurra el líquido o la grasa y es de metal o de plástico; puede tener un revestimiento antiadherente.

• **Cuchillo paleta** – hay de varios tamaños. La hoja es delgada, plana y flexible y con el extremo redondeado. Se utiliza para dar la vuelta o pasar a otro recipiente alimentos planos como los filetes de pescado o las galletas y para extender glaseados decorativos.

• **Espátula** – hoja flexible, larga y rectangular que sirve para retirar alimentos de platos y recipientes.

• **Jeringa** – jeringa muy grande que sirve para absorber la grasa de los jugos de carne y las salsas.

• **Pinzas** – pinzas pequeñas, generalmente de 8 cm de longitud, muy útiles para desespinar el pescado y también para colocar los elementos decorativos en su posición.

• **Cepillo** – cepillo rectangular de cerdas duras que se utiliza para limpiar mariscos y verduras.

• **Palillos de madera** – tienen unos 10 cm de longitud y se utilizan para sujetar trozos pequeños de comida o para cerrar aberturas.

• **Vaciador o descorazonador de frutas** – cuchilla cilíndrica que se acopla perfectamente alrededor del corazón de la manzana y que está situada en el extremo de un mango lo suficientemente largo para atravesar la fruta y sacarle el corazón.

• **Vaciador de melón** – mango con una cuchilla cóncava en cada extremo, una ligeramente más grande que la otra. Las bolas se hacen al girar la cuchilla.



• **Cuchara para hacer bolas de helado** – utensilio con el asa hueca por la que pasa el calor de la mano y con una cuchara grande en el extremo que suele ser de acero inoxidable o aluminio. El calor de la mano calienta la cuchara y facilita la extracción del helado. También existen unas cucharas que tienen una palanca para soltar el helado.

• **Exprimidor de cítricos** – los más comunes son de cristal o de plástico y tienen un cono puntiagudo y acanalado en el centro donde se exprime el cítrico cortado por la mitad. Los de madera tienen un cono parecido unido a un mango y el zumo se exprime poniendo la mitad de la fruta en un cuenco e insertando el exprimidor.

• **Aplasta patatas** – disco perforado unido a dos varillas sujetas a un mango. Se utiliza para aplastar patatas cocidas u otros tubérculos, por ejemplo, zanahorias y chirivías.

• **Prensador de patatas** – dos brazos unidos, uno con un cestillo cuya base es un tamiz fino que sostiene el alimento y el otro con un disco plano que presiona el alimento a través de los agujeros. Con el prensador se obtiene una patata muy machacada, casi reducida a puré.

• **Espátula pastelera** – hoja metálica plana y triangular de extremo redondeado que se desliza debajo de un trozo de pastel o de tarta.

CUCHILLOS

Los cuchillos son esenciales para muchas tareas y un buen cocinero ha de tener a mano una serie de cuchillos multiuso y específicos. Han de estar bien afilados y se deben guardar en un bloque de madera para evitar que se destemplen.

• **Cuchilla de carnicero (occidental)** – la hoja grande, plana y rectangular es lo suficientemente pesada para cortar huesos y asados de carne.

• **Cuchillo de cocinero** – también denominado cuchillo de chef. Se trata de un cuchillo de hoja larga y triangular que suele medir entre 15 y 30 cm. El borde ligeramente curvado permite balancear el cuchillo para cortar con facilidad.

• **Cuchillo para filetear** – cuchillo de hoja larga y flexible de unos 20 cm de longitud. Es perfecto para cortar pescado crudo, frutas y verduras.

• **Cuchillo para deshuesar** – tiene una hoja larga y rígida (9-15 cm) con un extremo delgado y afilado que va muy bien para deshuesar carne y aves.

• **Cuchillo de sierra** – un cuchillo de sierra pequeño de unos 13 cm de longitud corta muy bien frutas y verduras. Uno más grande es adecuado para cortar pan y pasteles.



• **Cuchillo pequeño para mondar** – este cuchillo, con la forma de un cuchillo de cocinero pero con una hoja de 6 a 9 cm de longitud, es uno de los más útiles. Por su tamaño, va muy bien para cortar frutas, verduras, carne, queso, etc.

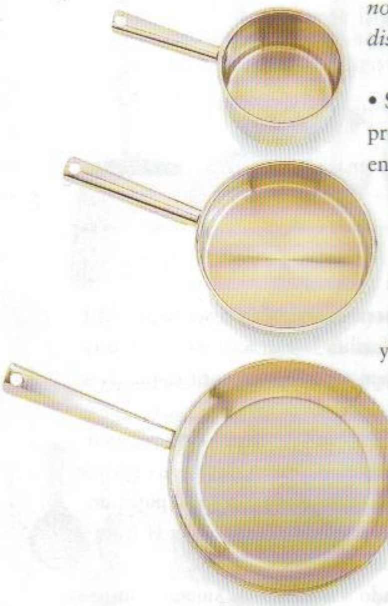
• **Medialuna** – hoja de acero curvada con un asa vertical de madera a cada lado. Se utiliza con un movimiento de balanceo.

• **Cuchillo y tenedor para trinchar** – cuchillo con una hoja larga y estrecha que se utiliza para cortar a lonchas carnes calientes; el cuchillo estriado con el extremo redondeado sirve para cortar carne fría. El tenedor que se utiliza en estos casos tiene dos dientes largos que se apoyan sobre la carne para sujetarla cuando se trincha. Ha de tener una buena sujeción y también puede llevar una protección para la mano.

• **Chaira** – vara de acero redondeada larga y resistente. Para afilar los cuchillos pase el borde de la hoja del cuchillo a lo largo de la chaira en un ángulo de 45°.

BATERÍA

Los elementos de la batería de cocina han de tener asas largas y resistentes al fuego, pesar lo suficiente para que se apoyen bien, aunque no demasiado pesados, y han de distribuir el calor uniformemente.



• **Sartenes** – son utensilios anchos, poco profundos y de base plana que se encuentran en varios tamaños. Generalmente se utilizan para freír con rapidez alimentos planos y finos, por lo tanto, las mejores son las metálicas de bastante grosor y buenas conductoras del calor. Las asas largas y rectas hacen que sean fáciles de manejar.

• **Sartenes antiadherentes** – el revestimiento especial de estas sartenes evita la utilización de grasas. Hay que lavarlas con cuidado para no rayarlas.

• **Cacerolas** – las cacerolas son los caballos de tiro de la cocina, las hay de diferentes tamaños y formas. Algunas son bajas y anchas, otras altas y profundas. Se suelen diferenciar por su capacidad y se venden con tapadera. Las de acero inoxidable son buenas conductoras del calor.



• **Cacerola para el baño María** – conjunto compuesto por dos cacerolas, una grande y otra más pequeña que se mete dentro o encima de la primera. Se utiliza para cocinar al baño maría.

• **Olla para caldo** – también se utiliza para cocer pasta; ha de ser más alta que ancha y tener una gran capacidad.

• **Vaporera-cacerola para cocer al vapor** – cestillo perforado plano que se introduce dentro de una olla para cocer verduras sin que éstas toquen el agua. También se pueden encontrar cacerolas especiales que se apilan unas sobre otras para cocinar al vapor.

• **Parrilla** – utensilio pesado, generalmente de hierro colado, plano y a veces con un recubrimiento antiadherente que transmite muy bien el calor. Se utiliza para cocinar *crêpes* y tortitas. Las parrillas de hierro colado acanaladas van muy bien para asar pescado, carne o verduras confiriéndoles un sabor parecido a la brasa.

• **Sartén para *crêpes*** – suelen ser de hierro y poco profundas y son perfectas para hacer *crêpes.* Antes de utilizarla por primera vez hay que darles un tratamiento previo y es mejor limpiarlas con un paño en vez de lavarlas.

UTENSILIOS PARA LA COCINA ORIENTAL

Estos utensilios, creados para cocinar los alimentos de forma rápida y a fuego vivo, se suelen vender en tiendas especializadas donde también se ofrecen ingredientes típicos de la cocina oriental.



• **Macheta china** – tiene una hoja grande y plana con un asa corta de madera. Va bien para cortar todo tipo de alimentos y es un excelente cuchillo multiuso. La hoja ancha también sirve de espátula.

• **Palillos** – utilice palillos largos de madera para manipular y distribuir alimentos delicados y también para remover; los más cortos y elegantes utilícelos para comer.

• ***Wok* y espátula** – el *wok* es una sartén cóncava de hierro que tiene un asa o dos. Para una familia, el tamaño ideal es un *wok* de 35 cm; algunos tienen tapas cóncavas que son útiles para cocinar al vapor y brasear. La espátula metálica o de *wok* tiene un asa larga y su borde exterior es curvado para que se acople bien a la forma del *wok*, además por detrás tiene un rimero que sirve para coger los alimentos cuando se les da la vuelta al freír.

• **Alfombrilla de bambú** – ésta, de bambú flexible tejido, se coloca en el interior de las cacerolas o de los *woks* para evitar que los alimentos se peguen a su base en procesos de cocción lentos; además se usa para enrollar el *sushi*. Hay que lavarlas y secarlas bien antes de guardarlas.

• **Broquetas de madera para *saté*** – hay varios tamaños, las más largas se utilizan principalmente para ensartar carne u hortalizas que deban asarse a la parrilla o a la barbacoa. Antes de utilizarlas, póngalas en remojo durante 30 minutos para que la madera no se queme.

• **Sartén japonesa para tortillas** – sartén cuadrada y poco profunda de hierro o de aluminio con un asa de madera resistente. Se utiliza para hacer tortillas delgadas simétricas. Para limpiarla, frótela con aceite y luego con un paño húmedo.

• **Espumadera oriental** – tiene un mango largo de bambú y una base plana de alambre. Se utiliza para retirar y escurrir los alimentos del aceite caliente u otros líquidos.

• **Cestillos de bambú para cocer al vapor** – consisten en tres partes: dos cestas redondas de 5 cm de profundidad con bases de rejilla que permiten que el aire circule y una tapa tejida. Es ideal para cocinar al vapor una serie de alimentos dentro de un *wok* o de una cacerola grande con agua. Se pueden cocinar al mismo tiempo ingredientes diferentes colocados en capas.

• **Rodillo pequeño y delgado** – suelen tener unos 60 cm de longitud y pueden tener una anchura uniforme o ser más delgados en los extremos. Van muy bien para amasar pasta o masa de pan muy fina. Después de utilizarlo, límpielo con un paño húmedo —no lo ponga en remojo porque la madera se puede agrietar o deformar.

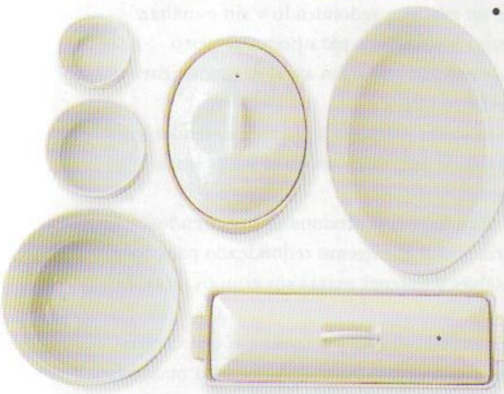


• **Sartén para tortillas** – más pesada y más grande que una sartén para *crêpes*, esta sartén especial para freír ha de tener una base gruesa que distribuya el calor de forma uniforme y unos lados ligeramente curvados para poder servir la tortilla en el plato. El asa en ángulo hace que sea más fácil de manejar. Estas sartenes se han de engrasar antes de utilizarlas y es mejor limpiarlas con un paño que lavarlas.
• **Besuguera** – recipiente largo y estrecho, con la misma profundidad y anchura. Tiene una bandeja perforada para introducir y sacar el pescado del líquido en el que se escalfa.
• **Freidora** – cacerola de fondo grueso, con tapadera y una cesta agujereada, cuya asa ha de permitir introducirla en el aceite y levantarla para que éste se escurra.
• **Olla a presión** – olla profunda y pesada con tapa, con un mecanismo a presión y una válvula de seguridad, que utiliza el vapor del interior para guisar los alimentos en la mitad del tiempo de cocción normal.

UTENSILIOS PARA EL HORNO

Existen fuentes, cazuelas y cacerolas fabricados para soportar altas temperaturas o como conductores de calor, que tienen diferentes usos. Muchas son lo suficientemente bonitas para poder llevarlas a la mesa.

• **Cacerolas** – el hierro, la loza y la porcelana son los materiales más utilizados para fabricar cacerolas hondas, con tapa y con una o dos asas. Algunas son refractarias y se pueden usar sobre la fuente de calor.
• **Terrinas** – suelen ser de loza, ovaladas y con una tapa con un agujero para que salga el aire. Estos recipientes de paredes laterales rectas se utilizan para cocer carne picada mezclada, y todo tipo de patés.



• **Moldes para suflés** – son recipientes redondos, con paredes laterales rectas de vidrio, porcelana o gres; éstos suelen ser acanalados y tienen una superficie debajo de la base que no está esmaltada, la cual permite que el calor penetre con rapidez.
• **Moldes individuales para suflés** – recipientes individuales para suflés que también sirven para hornear natillas y servir postres.
• **Fuentes para gratinar** – fuentes anchas y poco profundas con paredes laterales rectas o inclinadas y con asas. Suelen ser refractarias y por lo tanto se pueden utilizar bajo el gratinador y en el horno para obtener preparaciones de superficie crujiente.
• **Fuentes para asar** – fuentes de metal rectangulares u ovaladas con la base plana y paredes laterales rectas que se utilizan para hacer asados o platos al horno. Las más hondas suelen tener una rejilla interior.
• **Rejillas** – generalmente se utilizan para que la grasa y los jugos de la carne y las aves caigan en las bandejas donde se colocan y pueden ser rectangulares o adoptar la forma de la fuente.
• **Broquetas de metal** – son largas, estrechas, con un extremo puntiagudo y afilado para atravesar los trozos de carne y hortalizas; se utilizan para preparar broquetas, o comprobar si los alimentos están bien asados.

UTENSILIOS PARA HORNEAR

El pastelero casero necesita una gran variedad de utensilios especiales para hacer buenos panes, pasteles, tartas y galletas.

• **Moldes para bizcocho** – moldes de metal cuadrados, redondos o rectangulares que se utilizan para hacer bizcochos y que pueden ser hondos o tener poca profundidad. Algunos tienen bases móviles para poder sacar el bizcocho con más facilidad.
• **Moldes de corona** – cuando se hornean masas muy densas, el agujero central del molde permite que el calor llegue al centro del pastel. En el caso de masas más ligeras, el anillo soporta el pastel cuando sube.
• **Molde de base móvil** – este molde tiene una base móvil, la pared del mismo tiene un cierre, que permite una fácil extracción del pastel.
• **Molde para brazo de gitano** – molde rectangular y poco profundo para elaborar las bases de brazo de gitano.
• **Placas** – placas de metal, delgadas y rectangulares que a veces tienen un pequeño reborde. Si se quiere conseguir una buena conducción del calor y evitar que se curven, utilice las de buena calidad.
• **Molde de pan** – molde hondo y rectangular que se utiliza para hornear pan y patés. Los moldes largos y estrechos para barras de pan suelen ser estañados o de aluminio.
• **Molde para empanadas** – molde redondo, poco profundo y de paredes inclinadas de cristal, metal o porcelana.
• **Tartera** – molde redondo y poco profundo, a veces de paredes onduladas y bases extraíbles. Puede ser estañado, de aluminio o de cerámica; se utiliza para hornear tartas y *quiches*.
• **Anillos para tartas** – anillos de metal lisos u ondulados que se utilizan sobre las placas de hornear para hacer tartas y *quiches*; también para hornear capas que luego se apilan para formar un pastel.
• **Judías para hornear** – bolitas de cerámica o metal que se colocan sobre la pasta para evitar que ésta suba al hornearse sin el relleno.
• **Tartaletas y moldes decorativos** – moldes pequeños metálicos y de formas decorativas, muchas veces con paredes onduladas, perfectos para pequeñas preparaciones. Palos, madalenas, *mattins* y repostería de pequeño tamaño se puede hornear en estos moldes.
• **Rejillas** – metálicas con patas que pueden ser redondas o rectangulares y que permiten que el aire circule por debajo de la preparación cuando se enfría.
• **Moldes decorativos** – para hacer pan, budines, gelatinas, *mousse*, helados y postres helados, etc.
• **Cortapastas para galletas** – cortadores metálicos finos y de paredes rectas; tienen formas geométricas o naturalistas de varios tamaños.
• **Cortapastas** – cortador de pasta con mango de madera y un círculo metálico acanalado que se utiliza para recortar los bordes de las tartas.



CEDAZOS, TAMICES Y COLADORES

Estos utensilios esenciales se utilizan para separar, escurrir o airear los ingredientes.



- **Tamices** – estructuras de metal, plástico o madera con mallas de diferentes tamaños. Los cónicos, denominados chinos, son apropiados para extraer líquidos sobre jarras; los redondos se ajustan a los cuencos y son adecuados para ingredientes secos.
- **Colador** – recipiente perforado que se utiliza para escurrir el agua de las hortalizas cocidas y de la pasta y también para lavar frutas y hortalizas. Hay de varios tamaños, con una o con dos asas.
- **Espolvoreador** – ideal para incorporar aire a la harina o para espolvorear azúcar de forma decorativa. Pueden ser simples cedazos de agujeros grandes o tamices muy tupidos.
- **Escurridora de ensalada** – cesta metálica o de plástico con una manivela que elimina el exceso de agua de las hojas de las ensaladas sin estropearlas.
- **Separador de huevo** – cuchara redonda con agujeros o aberturas. Deja que pase la clara del huevo y conserva la yema.

APARATOS ELÉCTRICOS

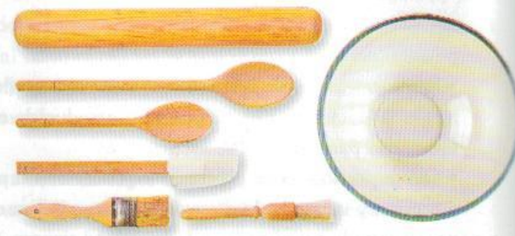
Aunque cualquier tarea culinaria se puede hacer a mano, los aparatos eléctricos ahorran trabajo y tiempo.

- **Robot eléctrico** – aparato multiuso, perfecto para cortar, picar y reducir a purés una gran variedad de alimentos. La mayoría se venden con discos para cortar y picar y varillas para amasar.
- **Batidora-mezcladora** – hay batidoras de mano y de mesa que sirven para amasar pastas, masas, batir nata, claras de huevo y mezclar masas para pasteles. Las que pueden hacer una gran variedad de tareas tienen una serie de accesorios.
- **Mezcladora o amasadora** – es muy adecuada para hacer purés, patés, sopas, salsas y bebidas. También se puede utilizar como picadora de ingredientes secos.
- **Heladora** – los modelos pequeños baten la mezcla en el congelador; los grandes, denominados sorbeteras, con los que se obtiene un resultado excelente, tienen un mecanismo incorporado para remover y enfriar la mezcla.
- **Molinillo** – los pequeños van bien para moler café, frutos secos y especias.
- **Freidora** – las más seguras son las eléctricas con cesta para freír. Tienen un termostato para regular la temperatura del aceite.



MEZCLAR, EXTENDER Y DECORAR

Para preparar los alimentos —removerlos, batirlos o darles forma— y también para decorar los platos se necesitan una serie de utensilios importantes.



- **Cuencos para mezclar** – hay de muchos tamaños. Los cuencos de acero inoxidable son duraderos y buenos conductores del calor y del frío; los de cristal y de cerámica pesan lo suficiente para no desplazarse sobre la mesa mientras se van batiendo los ingredientes.
- **Cucharas de madera** – son perfectas para remover, mezclar y batir; son fuertes y rígidas y no son buenas conductoras del calor. La madera absorbe los sabores, por lo tanto, hay que lavarlas, secarlas y airearlas muy bien después de usarlas.
- **Espátulas de goma** – son muy útiles para incorporar claras de huevo batidas y también para retirar los restos de masa que quedan en los recipientes. Hay que utilizarlas siempre con las sartenes antiadherentes.
- **Pinceles de pastelería** – se utilizan para aplicar los glaseados sobre diferentes alimentos antes o después de hornearlos. Pueden ser redondeados o planos y de cerda o de plástico.
- **Mortero y mano de mortero** – el mortero es un cuenco pequeño generalmente de piedra o mármol con una superficie interior sin pulir. La mano de mortero tiene un extremo redondeado y sin esmaltar. Se utiliza para moler especias y semillas y para preparar pesto.
- **Rodillo** – rodillo liso y de madera con o sin asas. Algunos tienen asas sujetas a ambos extremos del rodillo.
- **Máquina para hacer pasta** – esta máquina sirve para extender y cortar pasta, viene con una serie de cortadores para hacer lazos y tallarines de varias anchuras.
- **Batidores de varillas** – los cocineros profesionales prefieren los batidores manuales de varillas con el extremo redondeado para batir claras de huevo, mezclar salsas y obtener masas sin grumos. Hay de varios tamaños.
- **Batidores rotatorios** – esta versión tiene dos batidores con cuatro varillas que funcionan con una pequeña manivela; puede utilizarse para batir sin esfuerzo mezclas pesadas como por ejemplo un helado medio cuajado.
- **Manga pastelera y boquillas** – la manga pastelera es esencial para decorar, hay de varios tamaños y se acoplan a diferentes boquillas de metal o de plástico.





Caldos y sopas

Caldos básicos
•
Caldos especiales
•
Sopas claras
•
Purés
•
Sopas especiales

Caldos básicos

El caldo, el líquido colado que se obtiene al cocer en agua aves, carne o pescado con hortalizas y condimentos, es la base de muchas sopas, salsas y guisos. Los caldos caseros tienen un sabor más fino, aromático y menos salado que los elaborados con cubitos, gránulos y los enlatados. Se congelan bien, por lo tanto, siempre se pueden tener a mano.

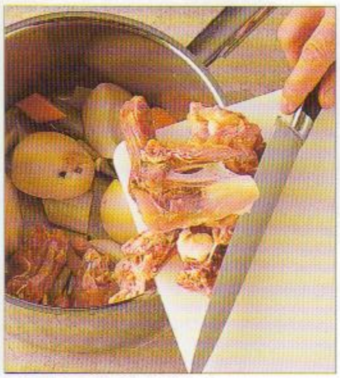
CALDO DE POLLO

- *Aprox. 750 g de huesos de pollo y carcasas*
- *Aprox. 150 g de cebolla, apio y zanahoria groseramente picados*
- *1 clavo*
- *1 ramillete de hierbas aromáticas*
- *2 dientes de ajo picados (opcional)*
- *6 granos de pimienta*
- *1,5 l de agua*

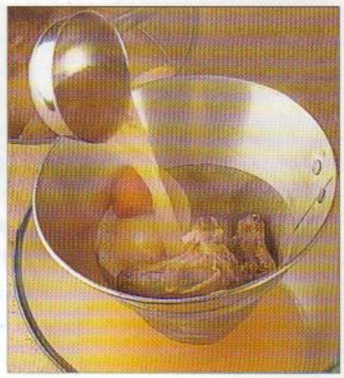
Blanquee los huesos y carcasas, escúrralos y enjuáguelos. Póngalos a hervir en una olla con el resto de los ingredientes. Deje cocer a fuego lento durante 2-3 horas y espume a menudo. Cuele el caldo y déjelo enfriar. Se conserva en la nevera hasta tres días. Con esta receta se obtiene aproximadamente 1,5 l de caldo.

Caldo de pollo

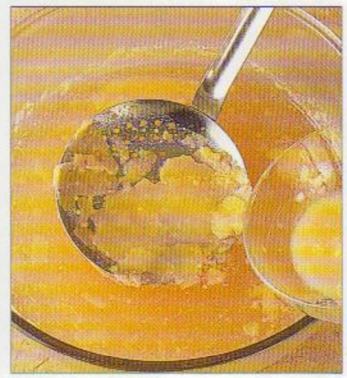
Este caldo clásico, pálido y dorado se puede hacer con huesos del pollo crudo o huesos y restos de pollo guisado. Blanquear primero los huesos es una técnica que utilizan los cocineros profesionales para eliminar el exceso de grasa; también se explica otro método alternativo.



1 Ponga huesos y hortalizas en una olla, cúbralo todo con agua y lleve a ebullición. Mientras el caldo cuece lentamente, espúmelo a menudo.



2 Cuélelo sobre un tamiz fino. Presione sobre los ingredientes sólidos con el cucharón para extraer todo el líquido.



Eliminar la grasa
Deje el caldo en la nevera durante toda la noche, quite con una espumadera toda la grasa de la superficie.

CALDO OSCURO

- *1,5 kg de huesos de buey o ternera*
- *1 cebolla, sin pelar y cuarteada*
- *2 zanahorias, 1 puerro y 1 tallo de apio, picados*
- *3 l de agua*
- *2 cucharaditas de puré de tomate*
- *1 ramillete de hierbas aromáticas*
- *6 granos de pimienta*

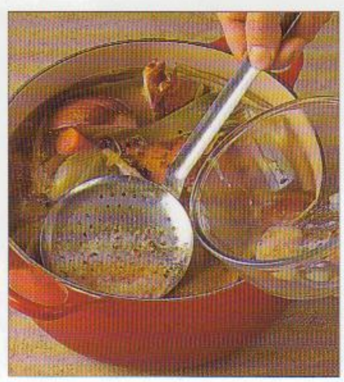
Ase los huesos de carne a 230 °C durante 40 minutos, y añada las hortalizas a los 20 minutos. Desglase con un poco de agua. Páselo todo a una olla, añada el resto de ingredientes y deje cocer durante 2 o 3 horas. Cuélelo y deje enfriar. Se conserva en la nevera hasta tres días. Se obtienen unos 3 l de caldo.

Caldo oscuro

Este caldo de carne, que se puede hacer con carne o huesos de ternera, tiene un color y un sabor bueno y fuerte porque primero se asan los huesos. Al asarlos, los huesos se caramelizan por fuera y es precisamente esto lo que le da el color al caldo; además también elimina el exceso de grasa. Si quiere un caldo claro, no los ase.



1 Añada las hortalizas a los huesos a la mitad del tiempo de cocción y remuévalas para mezclarlas.



2 Espume el caldo a menudo durante la cocción para eliminar la grasa y la espuma.



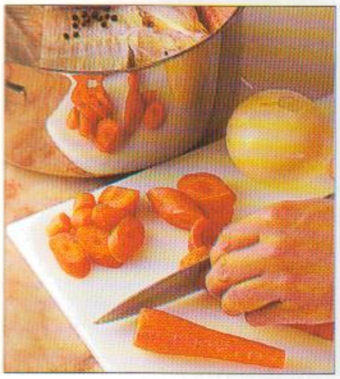
3 Cuélelo a través de un tamiz fino. Presione los ingredientes sólidos con el cucharón para extraer todo el líquido.

Caldo de pescado

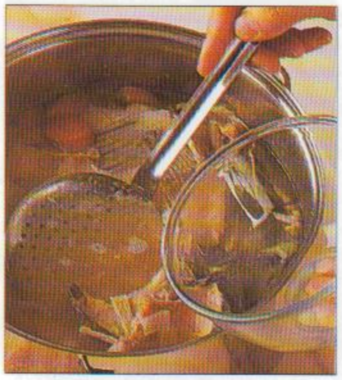
Si quiere conseguir un sabor delicado utilice espinas y recortes de pescado blanco como lenguado, rodaballo o pescado rosa pálido como el salmón de la secuencia. No utilice pescados grasos y de sabores muy fuertes como la caballa. Cueza el caldo de pescado durante 20 minutos; si lo cuece durante más tiempo el caldo quedará amargo.

1 Trocee las espinas y los recortes de pescado con un cuchillo de cocinero. Retire ojos y agallas. Ponga las espinas y los recortes de pescado a remojar en agua salada durante 10 minutos (de esta manera se elimina la sangre y el sabor «fangoso»). Escúrralo todo y póngalo en una olla.





2 Corte las hortalizas en trozos uniformes y póngalas en la olla con el resto de ingredientes.



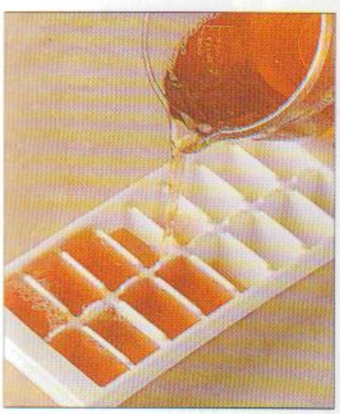
3 Durante la cocción, espume el caldo a medida que las impurezas suban a la superficie.



4 Cuélelo a través de un tamiz fino. Presione sobre los ingredientes sólidos con el cucharón para extraer todo el líquido.

Cómo hacer cubitos de caldo

Puede preparar una gran cantidad de caldo y congelarlo para utilizarlo más adelante (se conserva hasta 6 meses en el congelador). Tras enfriar el caldo y retirar toda la grasa solidificada, hiérvalo hasta que se reduzca y quede bien concentrado, déjelo enfriar y siga la técnica que mostramos a continuación. Los cubitos congelados se pueden añadir a una sopa o un guiso mientras se está cociendo.



1 Vierta el caldo concentrado frío en bandejas de cubitos y congélelo durante unas 4 horas.



2 Cuando los cubitos estén totalmente congelados, ya están listos para utilizarlos o guardarlos. Sáquelos de la bandeja y póngalos en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y póngala en el congelador hasta que desee utilizarlos.

Caldo de pescado

2 kg de espinas y recortes de pescado troceados
1 cebolla, 1 zanahoria y 1 tallo de apio
250 ml de vino blanco seco
12 granos de pimienta
2 hojas de laurel
el zumo de ½ limón
2,5 l de agua

Ponga todos los ingredientes en una olla y lleve a ebullición. Deje cocer durante 20 minutos. Cuele el caldo y deje enfriar. Se conserva en el frigorífico hasta 3 días. Se obtienen unos 3 l.

Trucos de cocinero

Desgrasado rápido
Con este método se eliminan los restos de grasa de caldo caliente colado. Es más rápido que si se deja enfriar el caldo antes de eliminar la grasa solidificada.



Cuando el caldo todavía está caliente, pase una servilleta de papel doblada por el caldo; el papel absorberá la grasa.

Caldos especiales

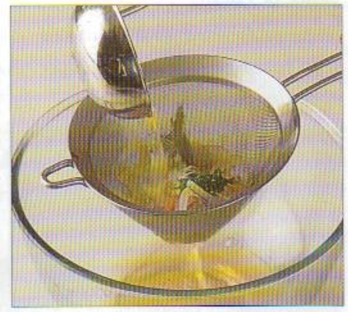
Diferentes ingredientes y técnicas confieren a estos caldos texturas y sabores únicos que completan el repertorio culinario de los caldos más frecuentes. Para caldos básicos, *véanse* páginas 16-17.

Caldo de hortalizas

Ligero y suave, este caldo se puede utilizar como sustitución vegetariana del caldo de pollo o de carne (véase página 16). Utilice unos 450 g de hortalizas variadas, por ejemplo, zanahorias, cebollas, puerros y apio como en las fotografías, un ramillete de hierbas aromáticas y 2 l de agua para obtener 1,5 l de caldo. Después de enfriarlo, se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días y un mes en el congelador.



1 Ponga las hortalizas troceadas, el ramillete de hierbas aromáticas y el agua en una olla. Lleve a ebullición y deje cocer 1 hora a fuego lento.



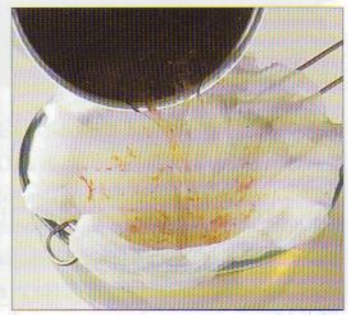
2 Cuele el caldo a través de un tamiz fino. Presione sobre las hortalizas para extraer todo el líquido.

Caldo de algas

Este caldo se llama dashi *en japonés y tiene un delicado sabor a pescado. Es muy rápido y fácil de preparar y se conserva hasta 3 días en el frigorífico. Normalmente el* kombu *(algas secas) y los copos de bonito (pescado seco) se encuentran en los grandes supermercados y las tiendas de alimentación japonesas y orientales. Receta, en el recuadro de la izquierda.*



1 Añada las algas *kombu* a los copos de bonito en una olla con agua y lleve a ebullición.



2 Tamice lentamente el líquido a través de un tamiz forrado con muselina.

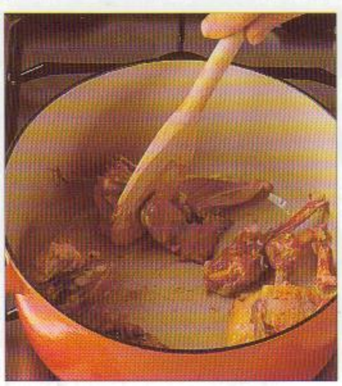
DASHI

1 l de agua
25 g de copos de bonito
25 g de algas kombu

Ponga el agua en una olla y añada los copos de bonito y las algas *kombu*. Lleve a ebullición, saque la olla del fuego y deje que los copos de bonito se depositen en el fondo del recipiente. Lentamente, cuele el líquido sobre una olla limpia a través de un tamiz forrado con muselina y cuézalo durante 10 minutos a fuego lento. Para conseguir un sabor más concentrado, vuelva a añadir los copos de bonito y las algas *kombu* al caldo y repita la misma operación. Se obtiene aproximadamente 1 litro.

Caldo de caza

Las carcasas de aves de caza adultas hacen un caldo con mucho sabor, especialmente si primero se doran con mantequilla. Para unos 2 l de caldo, utilice 1 kg de carcasas troceadas, unos 450 g de hortalizas picadas, por ejemplo, cebollas, zanahoria y apio, y 2 l de agua.



1 Dore las carcasas en mantequilla para dar más color y sabor al caldo.



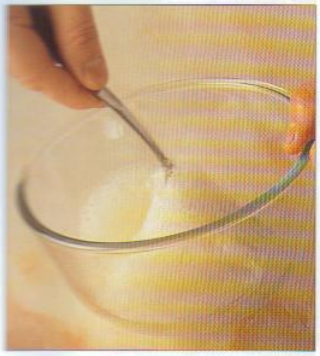
2 Añada las hortalizas y el agua y lleve a ebullición. Cueza a fuego lento durante 1 o 2 horas y espume con frecuencia. Tamice, deje enfriar y guarde en el frigorífico; se conserva hasta 3 días.

Consomé

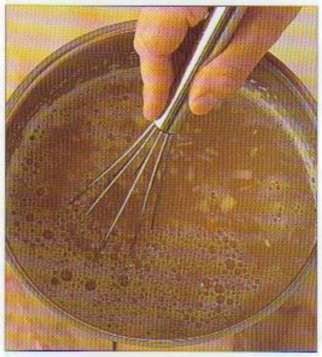
El consomé es una sopa clara preparada con caldo de pollo o de ternera (*véase* página 16), que se clarifica al añadirle claras de huevo y verduras. Las hortalizas aportan más color y sabor.

Cómo preparar el consomé

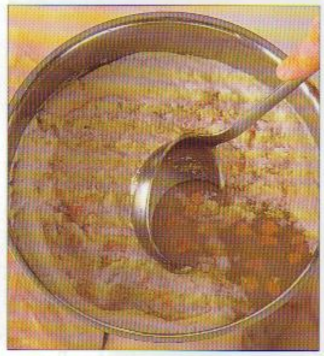
Este método fácil para clarificar el caldo utiliza una mezcla de claras de huevo, hortalizas troceadas (mirepoix, véase página 166) y un ácido, en este caso zumo de limón. Aquí vemos cómo se prepara el consomé de pollo, pero la misma técnica se aplica al de buey o ternera.



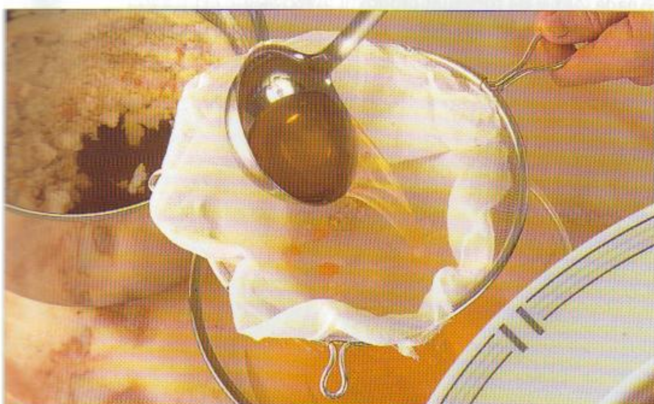
1 Bata 3 o 4 claras de huevo hasta que espumen. Añada dos cucharaditas de zumo de limón y unos 350 g de hortalizas picadas.



2 Añada esta mezcla a 2 l de caldo caliente; llévelo a ebullición. Bata hasta que se forme una capa, de 4 a 6 minutos.



3 Haga un agujero en esta capa para que el líquido cueza. Cuézalo a fuego lento durante una hora, no lo remueva.

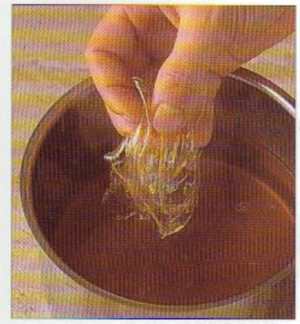


4 Ponga un paño de muselina húmedo sobre un tamiz. Rompa la capa superficial y cuele el consomé. Vuélvalo a calentar en una olla limpia y adórnelo antes de servir con una trufa cortada en tiritas y con hojas de perifollo fresco, como en la fotografía. O espolvoréelo con *brunoise* de hortalizas (*véase* página 166), la decoración clásica.



Cómo preparar el áspic

Para preparar un áspic firme para decorar, añada gelatina al consomé. El áspic líquido se utiliza para cuajar pasteles o flanes salados, mousses y terrinas y para glasear pescados, carnes y aves.



Remoje las hojas de gelatina de 2 a 3 minutos en un poco de la cantidad medida de consomé frío (7 g de gelatina por cada 500 ml de líquido). Caliente el consomé restante y añada la gelatina y el caldo que se ha remojado. Remuévalo a fuego lento hasta que la gelatina se haya derretido. Pruébela enfriando en un plato una cucharadita de gelatina.

Sopas claras

Estas sopas tienen como base un caldo combinado con otros ingredientes. Pueden ser ligeras y delicadas —hortalizas cortadas en rodajas finas, marisco o carne desmenuzada en un líquido sabroso, como por ejemplo un *dashi*— o más sustanciosas —como el caldo escocés o la *minestrone*, en las que se cuecen durante mucho tiempo sabrosos ingredientes. La calidad de estas sopas depende de un buen caldo casero (*véanse* páginas 16-17).

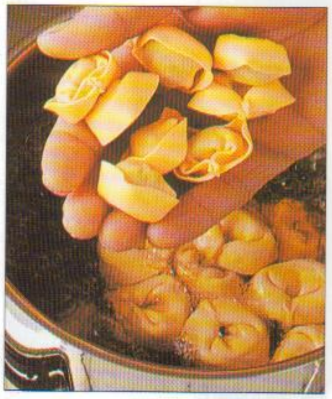
VARIANTES

Las sopas claras se ven realzadas si se les añaden sabrosos ingredientes. A continuación hacemos algunas sugerencias:

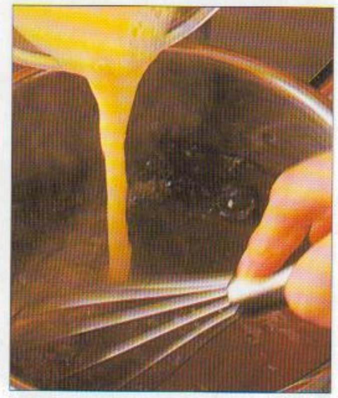
- Una juliana, de hortalizas variadas.
- Champiñones cortados en rodajas.
- Cebolla tierna picada.
- Pollo cocido picado o desmenuzado.
- Gambitas cocidas o vieiras en rodajas.
- Cubitos de pan tostado.
- Virutas de parmesano o de *gruyère*.
- Ralladura de cítricos.

Simples adiciones al caldo

Se puede obtener una sopa deliciosa simplemente añadiendo unos pocos ingredientes a un caldo casero. Algunas adiciones dan más sabor, mientras que los alimentos que tienen almidón como la pasta, el arroz o algunas albondiguillas dan cuerpo. Para más ideas, véase el recuadro. Aquí presentamos dos sopas italianas rápidas y fáciles; en ambas se ha utilizado 1 litro de caldo de pollo o de pescado, cantidad suficiente para cuatro personas.



PASTA *IN BRODO*
Lleve el caldo a ebullición y luego déjelo cocer muy lentamente. Añada 225 g de tortellini crudos y cueza durante 7 minutos.



STRACCIATELLA
Bata 2 huevos y añádalos con el batidor al caldo. Retire el recipiente del fuego para que el caldo caliente cueza los huevos.

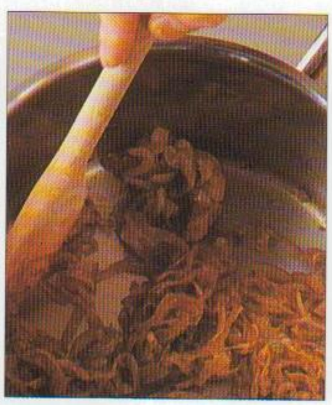
SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

450 g de cebollas en rodajas
75 g de mantequilla
1,5 l de caldo oscuro (página 16)
200 ml de vino blanco seco
1 ramillete de hierbas aromáticas
sal y pimienta molida

Ablande las cebollas en mantequilla durante 20 minutos o hasta que estén blandas y doradas. Añada el caldo, el vino, las hierbas aromáticas, salpimente y lleve a ebullición sin dejar de remover. Baje el fuego, tape y deje cocer durante 30 minutos. Saque el ramillete de hierbas y rectifique la condimentación. Para 4-6 personas.

Cómo preparar la sopa de cebolla francesa

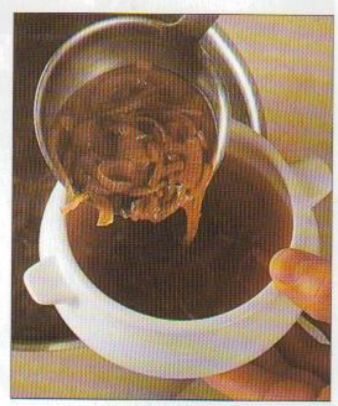
Esta sopa clásica elaborada con un caldo base se prepara cociendo las cebollas en mantequilla y luego en caldo de buey. La técnica esencial consiste en caramelizar las cebollas en la primera fase, pues es lo que confiere el color marrón y el sabor sabroso a la sopa.



1 Ablande las cebollas a fuego moderado, removiéndolas hasta que estén caramelizadas, unos 20 minutos.



2 Añada el caldo y el vino cuando las cebollas tengan un color marrón oscuro. Lleve a ebullición sin dejar de remover.



3 Si quiere gratinarla, ponga la sopa en cuencos refractarios y espolvoréele *gruyère* rallado (*véase* página 44).

Cómo preparar una sopa china

Este tipo de sopa se puede preparar simplemente añadiendo ingredientes y condimentos orientales a un caldo caliente de pescado o de pollo. En el ejemplo que aparece en las fotografías, los ingredientes que se han añadido son setas shiitake, *setas de cardo secas remojadas y desmenuzadas, y tiritas de pechuga de pollo. Para otros aromatizantes e ideas* véase *el recuadro de la derecha*



1 Añada setas de ostra y *shiitake* a un *wok* con caldo caliente. Cueza durante un minuto.



2 Añada las tiritas de pollo y déjelas cocer removiendo frecuentemente de 3 a 5 minutos o hasta que estén opacas.



3 Vierta un huevo batido sobre la sopa que ya habrá retirado del fuego y remuévala con unos palillos para que el huevo forme hilos largos.

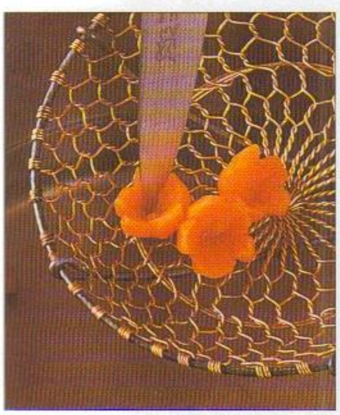
Un sabor oriental

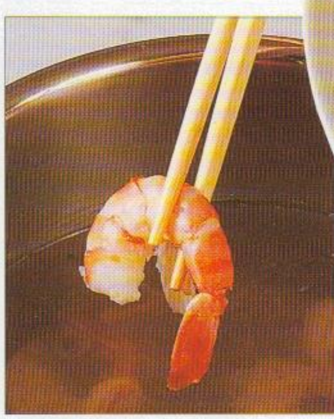
Los siguientes ingredientes aportan un sabor chino inmediato a un caldo claro. Puede añadir uno, dos o varios:

- Salsa de soja clara u oscura.
- Vino de arroz o jerez seco.
- Jengibre fresco pelado y cortado en rodajas finas o picado.
- Cubitos de *tofu* (queso de soja).
- Fideos de celofana.
- Brotes de bambú enlatados cortados en rodajitas finas o castañas de agua.
- Col china desmenuzada o *pak choi*.
- Brotes de soja.
- Gambas secas.
- Hojas frescas de cilantro (coriandro).
- Cebollas tiernas cortadas en rodajas.
- Aceite de sésamo.

Sopas japonesas

El dashi *(véase página 18) es el caldo clásico japonés que se utiliza como base de muchas sopas japonesas. La característica de cada sopa depende de los ingredientes que se añaden al caldo, que pueden ser unos pocos productos delicadamente preparados, como los aquí presentados, o una mezcla más sustanciosa de tallarines, verduras, carne y marisco.*









Sopa de flores de zanahoria
Con 2 zanahorias medianas haga unas flores (*véase* página 104). Ponga a hervir un litro de *dashi*, baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento. Añada las zanahorias y cueza a fuego lento 2 minutos. Sírvala en cuencos calientes y decórela con brotes de soja y hojas de cilantro.

Sopa de gambas
Pele y quite el cordón intestinal a 150 g de gambas, sin quitarles la cola. Lleve a ebullición un litro de *dashi*, baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento. Añada las gambas y caliéntelas durante 2 minutos. Sírvala en cuencos calientes, con hojas de cilantro.

Bullabesa criolla

Aquí, al típico guiso de pescado provenzal se le ha dado un sabor antillano añadiéndole guindillas, pimientos y ron. Utilice varios tipos de pescado como, por ejemplo, rape, bacalao, abadejo, lubina, bonito y pez de San Pedro; los mejores y más frescos que encuentre.

PARA 6 PERSONAS

2,5–3 kg de pescados variados (peso del pescado limpio y con espinas)

12 ostras frescas en sus conchas

100 ml de aceite de oliva

1 cebolla picada

1 tallo de apio picado

1 pimiento rojo sin semillas y cortado en dados

½ pimiento verde sin semillas y cortado en dados

2 o 3 dientes de ajo

¼ - ½ cucharadita de copos de chile seco

Un poquito de azafrán en rama

2 cucharaditas de perejil fresco picado

1 ½ cucharaditas de tomillo fresco

1 hoja de laurel

500 g de tomates maduros, pelados, sin semilla y picados

1 l de caldo de pescado

Sal y pimienta recién molida

500 g de langostinos grandes o gigantes (tigre) pelados

1-2 cucharaditas de ron dorado

PARA ACOMPAÑAR

Tomillo fresco picado

Rouille *(véase recuadro)*

Tostadas (véase página 246)

Quite las escamas del pescado y, si es necesario, las cabezas y las colas. Tanto si lo filetea como si lo deja con la espina, córtelo en trozos grandes y uniformes. Las espinas darán más sabor a la sopa. Abra las ostras con cuidado y guarde las ostras y su jugo.

Caliente el aceite en una cacerola grande y añada la cebolla, el apio, el pimiento, el ajo y el chile. Separe el azafrán con los dedos y añádalo a las hortalizas. Cueza a fuego lento durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que todas las hortalizas estén blandas y ligeramente doradas.

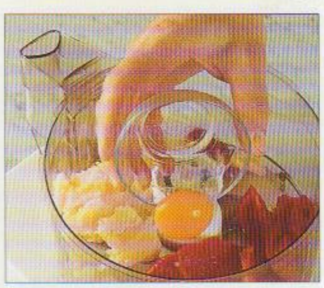
Añada las hierbas, los tomates, el caldo de pescado y los condimentos, remueva para mezclarlo todo bien y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

Lleve de nuevo el caldo a ebullición y después añada los trozos de pescado de carne dura, primero el pescado más graso y encima el blanco. Hierva a fuego vivo durante 8 minutos, removiendo suavemente una o dos veces. Añada los trozos de pescado de carne blanda y continúe cociendo durante 6 minutos. Añada los langostinos a los 2 minutos y las ostras y su jugo en el último minuto. Retire la cacerola del fuego y saque la hoja de laurel. Añada ron al gusto, pruebe la sopa y rectifique la condimentación.

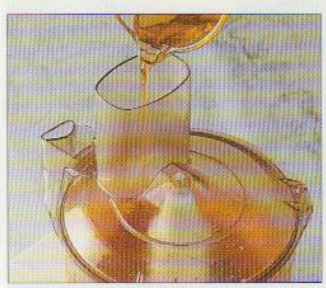
La bullabesa se sirve caliente, espolvoreada con perejil picado y en una sopera caliente. La *rouille* se sirve por separado; se puede añadir a la sopa o esparcir sobre las rebanadas de pan tostadas.

Cómo preparar la rouille

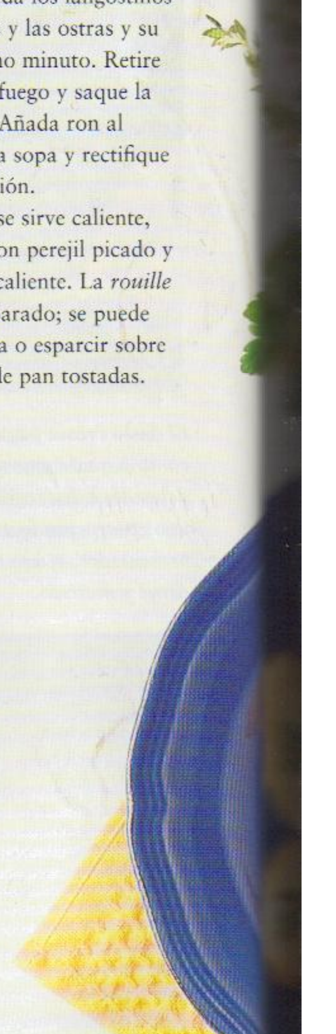
La rouille *es una salsa espesa de la Provenza, región del sur de Francia. Es una especie de mayonesa picante, así denominada por su color, pues* rouille *significa óxido.*

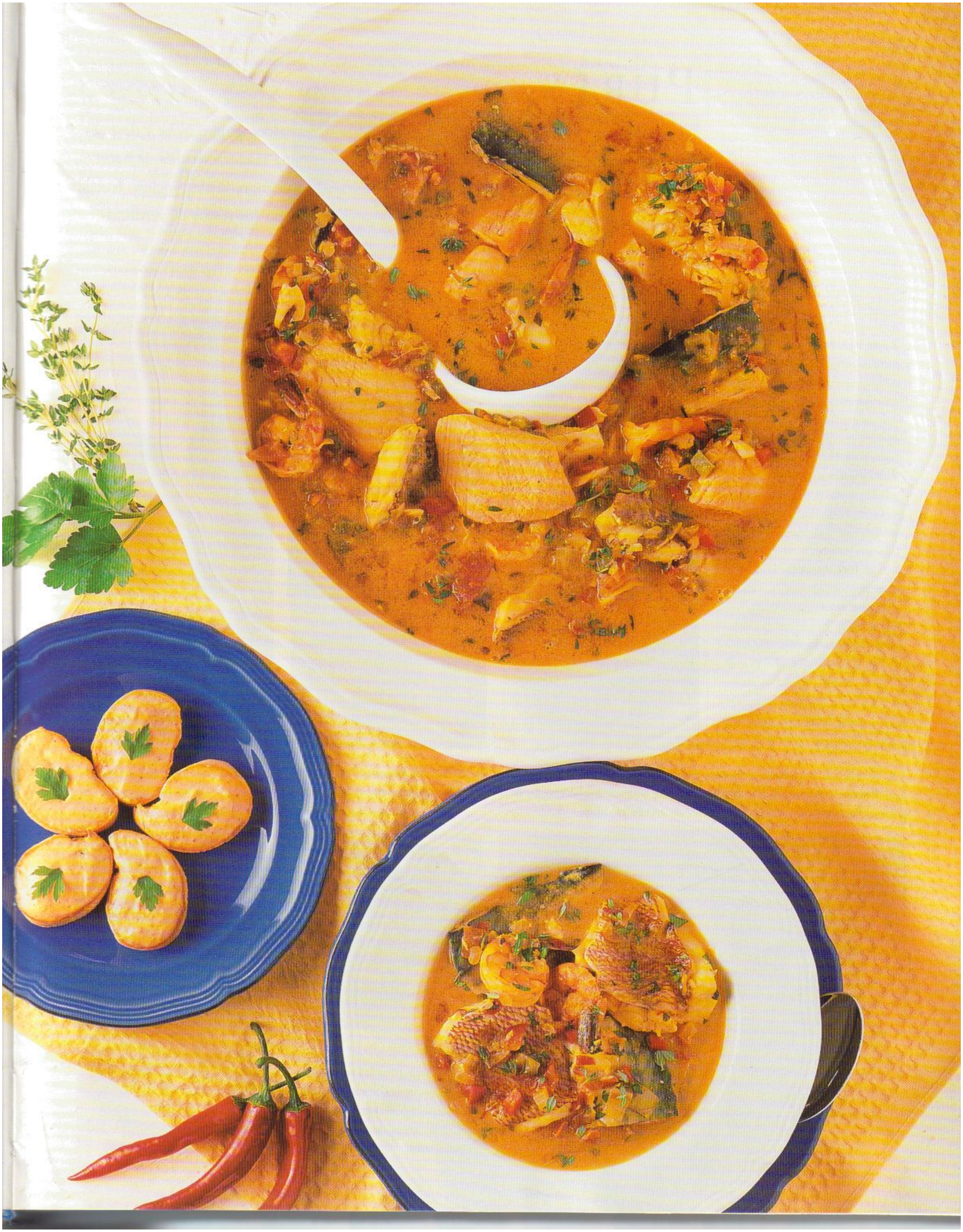


Ponga en el robot 1 pimiento rojo asado, 1 patata asada, 1 cucharada de puré de tomate, 1 yema de huevo, 1 diente de ajo y ¼ de cucharadita de sal y otro de cayena.



Reduzca a puré los ingredientes, añada 125 ml de aceite de oliva extra virgen hasta que la salsa esté lisa y espesa. Pruébela para sazonarla.





PURÉS

Reducir a puré los ingredientes que se han cocido en un caldo, agua o leche y después enriquecerlos con crema de leche o huevos o ambos, es una manera sencilla de hacer sopas, que se puede aplicar a casi cualquier combinación de ingredientes, incluso frutas, lo que constituye además una forma muy práctica de utilizar los restos de verdura.

SOPAS DE FRUTAS

El método de reducir a puré va muy bien para las sopas de frutas. Sustituya el caldo por vino o zumo de fruta. Para hacer refrescantes sopas veraniegas que se sirven muy frías, empareje frutas complementarias aderezadas con hierbas frescas o especias. Pruebe las siguientes combinaciones:

- Guindas y nectarina.
- Frambuesas, fresas, canela y nectarina.
- Fresas y ruibarbo.
- Melón, mango y albahaca.
- Manzana, pera y canela.
- Melocotón blanco, albaricoque y cardamomo.
- Papaya, melocotón y menta.

CÓMO PREPARAR LOS PURÉS DE HORTALIZAS

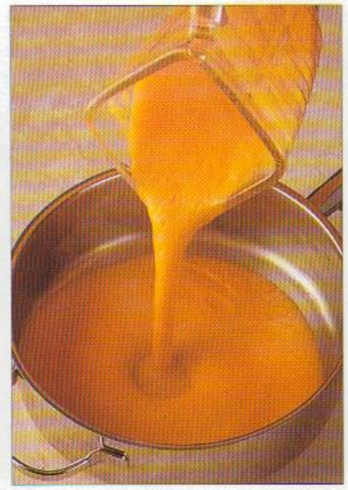
Estos purés se hacen con una hortaliza como las zanahorias o con varias. Los puerros y las cebollas se suelen añadir para dar sabor. La técnica consiste en cocerlas hasta ablandarlas para poder reducirlas a puré con facilidad. Para enriquecer el puré, véase página siguiente.



1 Ablande las hortalizas cortadas a dados en mantequilla a fuego moderado y remuévalas frecuentemente, de 3 a 4 minutos.



2 Añada el caldo hasta que queden cubiertas y sazone al gusto. Cuézalas a fuego lento hasta que estén blandas: 20 minutos.



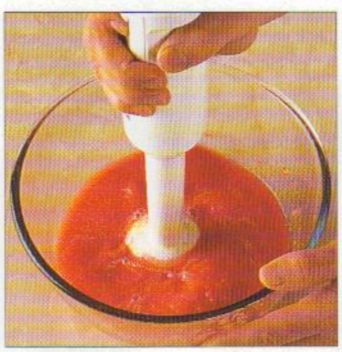
3 Páselas por la batidora hasta obtener un puré, vuelva a calentarlo en una cacerola limpia. Compruebe si está bien sazonado.

MÉTODOS ALTERNATIVOS PARA REDUCIR A PURÉ

Las mezclas de hortalizas se pueden reducir a puré de varias maneras, según los ingredientes que tengan. Las fibrosas como las judías verdes y el apio, y las de piel como los pimientos y las habas, tienen que batirse y tamizarse una vez cocidas pero antes de añadir el caldo.



ROBOT ELÉCTRICO
Se puede utilizar en lugar de la batidora normal, pero las hortalizas deben reducirse a puré para evitar que éste salpique.



BATIDORA DE MANO
Es muy útil para batir pequeñas cantidades de sopa con rapidez. Las sopas calientes se baten en la olla; las frías en un cuenco grande.



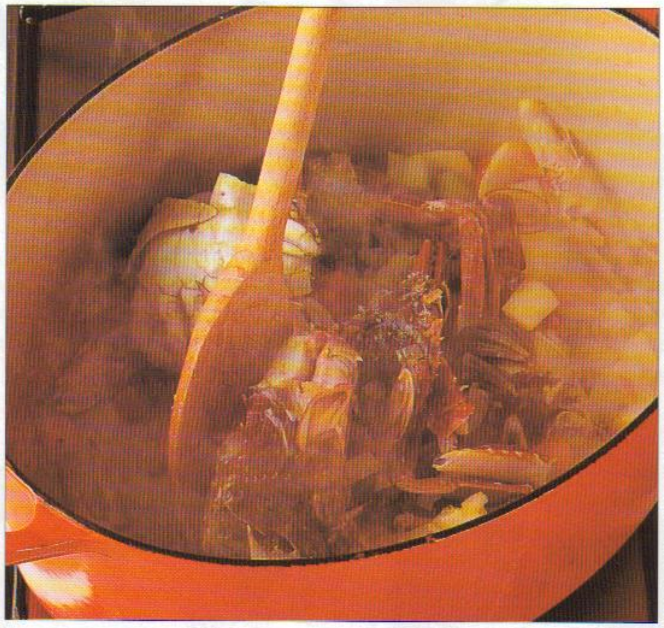
PASAPURÉS
Va muy bien para las texturas duras porque las fibras se quedan en el aparato. Escurra las hortalizas antes de pasarlas por el pasapurés.



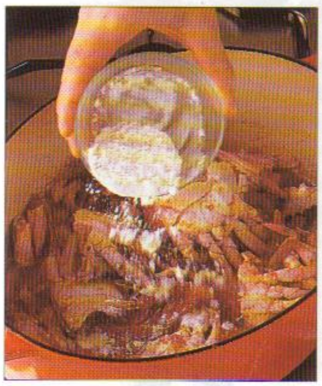
TAMIZ DE MALLA FINA
Es esencial para las verduras con piel como los pimientos amarillos asados que se muestran aquí. Restriegue la carne por el colador y tire la piel que queda en él.

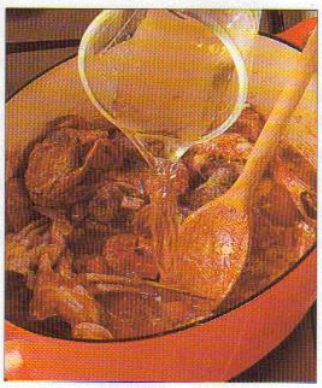
Cómo preparar un puré de pescado

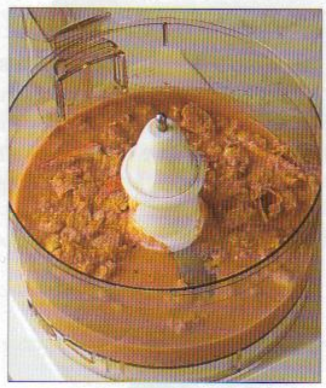
Existen muchos tipos de sopa de puré de pescado, pero la más famosa es la clásica sopa de pescado de Marsella elaborada con varios pescados mediterráneos. Otra típica sopa francesa es el bisque *o crema de marisco, un puré aterciopelado elaborado con marisco, generalmente langosta.*
Las técnicas que se utilizan para hacer estas sopas son parecidas; aquí mostramos cómo se prepara un puré de cangrejo.



1 En una cacerola de fondo grueso sofría en mantequilla zanahoria, cebolla, patata y apio troceados. Añada unos 12 cangrejos pequeños y remueva a fuego moderado hasta que estén bien dorados.







2 Flamee unas cuantas cucharadas de brandy y viértalo sobre los cangrejos; espolvoree con 2 cucharadas de harina y remueva durante 1 o 2 minutos, hasta que la harina se haya mezclado totalmente con el líquido.

3 Añada 2 litros de caldo de pescado, 150 ml de vino blanco seco, 2 cucharadas de puré de tomate, 1 ramillete de hierbas aromáticas y sazone al gusto. Tape la cacerola y deje cocer a fuego lento durante 45 minutos.

4 Quite el ramillete de hierbas y pase la mezcla por el robot.



5 Pase la mezcla por un tamiz muy fino (el mejor es uno cónico) y presione los ingredientes con el cucharón. Vuelva a calentarla y añádale crema de leche (*véase* recuadro de la derecha).



Cómo enriquecer las sopas

El sabor y la textura de los purés se puede enriquecer añadiéndoles crema de leche o yogur. Se han de añadir en el último minuto para evitar que se coagulen.

Crema de leche: utilice crema de leche espesa u otros productos lácteos como *crème fraîche* o crema agria. Su alto contenido en materia grasa hace que se mantengan estables cuando se calientan. Aportan sabor y un bonito brillo. También se pueden utilizar para decorar sopas (*véase* página 27).

Yogur: como tiene una composición más frágil que la crema de leche, el yogur y otros productos lácteos poco grasos no deben hervir porque se coagulan.

Yema de huevo: la mezcla de yemas de huevo con crema de leche espesa tiene que desleírse con un poco de sopa caliente antes de añadirla a la sopa, así se evita que el huevo quede como en revoltillo. Utilice 2 yemas de huevo y 1 cucharada de crema de leche espesa para 1 litro de sopa.

Toques decorativos

Antes de servir una sopa, déle algún toque lleno de color; incluso los detalles más sencillos ayudan a transformar una sencilla sopa en un plato especial. Utilice unas pinzas o una cuchara pequeña para colocar con precisión los delicados trozos de ingredientes.

QUE SEA SENCILLO

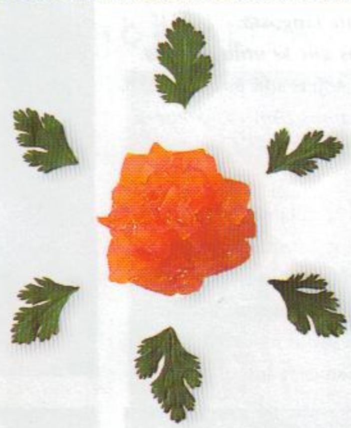
El ingrediente, o ingredientes, que escoja para decorar una sopa no tiene por qué repetir algún ingrediente de la sopa, pero sí que ha de complementar todos los sabores y muchas veces el más sencillo es el mejor. Por esta razón muchos cocineros optan por las hierbas frescas.

Las sopas claras y las cremas son las más apropiadas para las decoraciones elaboradas, mientras que las que tienen trozos quedan mejor con un toque sencillo, por ejemplo, unas hierbas frescas picadas o queso recién rallado. A continuación le sugerimos algunas ideas para obtener guarniciones sencillas:

- Un ramito de hierbas.
- Una *chiffonade* de espinacas o de acedera.
- Hinojo.
- Pequeñas hojas de apio.
- Corazones de pan tostado cubiertos de perejil picado.
- Unas pocas especias picadas espolvoreadas sobre la preparación con un pincel pastelero.
- Granos de pimienta machacados o semillas de cilantro.
- Sésamo ligeramente tostado o semillas de calabaza.
- Queso duro rallado, por ejemplo, parmesano, pecorino o manchego seco.
- Juliana de tiras de cítricos blanqueada.
- Ralladura de cítricos.
- Carne de cangrejo desmenuzada.
- Una gamba sin pelar.
- Varias gambas cocidas y peladas.
- Pétalos de una flor comestible, por ejemplo de pensamiento, rosa o violeta, esparcidos sobre una sopa de frutas fría.



ANILLO DE HIERBAS
Coloque decorativamente hierbas frescas, como por ejemplo estas diminutas hojas de eneldo y salvia, en el centro o por los bordes de la sopa.



TOMATES Y HIERBAS
Déle un toque de color a una pálida sopa fría con una *concassée* de tomates (*véase* página 178) acompañada por unas delicadas hojas de hierbas.



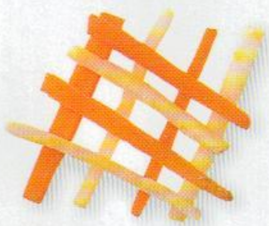
CLÁSICOS CEBOLLINOS
Los cebollinos son un elemento decorativo clásico. Crúcelos, como aquí, o distribúyalos finamente picados sobre la sopa.



FRUTOS SECOS TOSTADOS
Añada textura y color a las cremas con almendras doradas ligeramente tostadas (*véase* página 203) o con otros frutos secos.



PÉTALOS DE ACEITUNA
Corte aceitunas negras deshuesadas en tiras. Póngalas en forma de flor con un poquito de perejil en el centro.



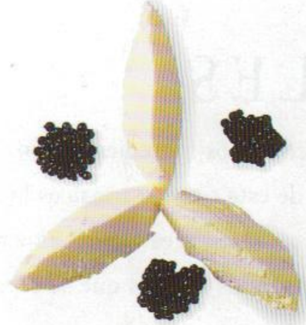
JULIANA DECORATIVA
Repita el sabor de las hortalizas de la sopa con tiras delicadas (*véase* página 166), como éstas de apio, nabo y zanahoria.



LAZOS
Utilice un mondador de hortalizas para hacer lazos (*véase* página 167) de hortalizas largas, por ejemplo, zanahorias y calabacines.



MEZCLA DE HORTALIZAS
Anime las sopas claras y pálidas con zanahoria, calabacín, apio y nabo finamente picados.



Queso y caviar
Para una presentación lujosa, dé forma de *quenelles* al queso crema y adórnelo con un poco de caviar u otras huevas.



Trocitos de pimiento
Utilice un pequeño cortador de áspic para obtener formas distintas con pimientos de colores. Antes de utilizarlos, blanquee los trozos.



Toques de áspic
Ponga pequeñas formas de áspic sobre el consomé frío. Corte las formas sobre una capa de áspic refrigerada en un molde o placa.



Flores de zanahoria
Utilice un acanalador para hacer unas incisiones a lo largo de una zanahoria, después córtela horizontalmente. Póngalas flotando en caldos claros.



Champiñones
Decore las sopas de champiñones con rodajas finas de champiñones ligeramente salteadas en mantequilla o aceite de oliva.



Picatostes crujientes
Esparza cubitos de pan frito o tostado sobre sopas calientes para obtener una guarnición tradicional que aporte textura.

Decorar con crema de leche

Para conseguir un efecto llamativo en una sopa de color vivo, adorne el centro de la misma con un poco de crema, o haga estos bonitos motivos. La clave del éxito está en cerciorarse de que la consistencia de la crema es parecida a la de la sopa; en la mayoría de los casos la crema se ha de montar un poco. Decore la sopa justo antes de servirla.



Borde romántico
Deje caer unas gotas de crema en la sopa en un círculo. Pase la punta del cuchillo por cada gota para formar corazones.



Rueda catalina
Mezcle con un poco de pesto la crema ligeramente montada. Coloque una cucharada en el centro de cada plato. Con la punta de un cuchillo desplace un poco la crema desde el centro para obtener una rueda.



Sopas especiales

Algunas sopas se cocinan de una forma tan peculiar y con unos ingredientes tan diversos que forman una categoría propia; un ejemplo de este tipo de sopas es la sopa *gumbo*. Esta especialidad de Nueva Orleans, picante y aromática, es espesa y tiene un sabor sensual. El *Clam chowder* es otra sopa típica de Estados Unidos que se espesa con cebolla y patatas troceadas.

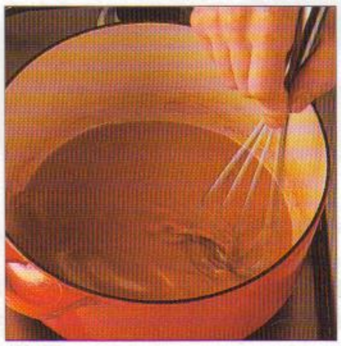
Gumbo criollo

- *2 cucharadas de aceite vegetal*
- *25 g de mantequilla*
- *25 g de harina*
- *1,2 l de caldo de pollo*
- *1 cebolla grande troceada*
- *1 tallo de apio troceado*
- *400 g de tomates picados enlatados*
- *¼ cucharadita de tomillo seco*
- *¼ cucharadita de pimienta de cayena*
- *400 g de quingombó, cortado en trozos de 2 cm*
- *Sal y pimienta recién molida*
- *1 o 2 cucharadas de filé en polvo*

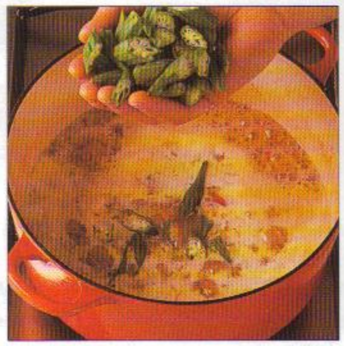
Caliente el aceite y la mantequilla en una cacerola de fondo grueso. Añada la harina, remueva y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que esté dorada. Vierta el caldo y llévelo a ebullición. Añada la cebolla, el apio, los tomates con su jugo, el tomillo y la cayena. Tape y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Añada el quingombó, sazone la sopa y déjela cocer otros 10 minutos o hasta que el quingombó esté blando. Retire del fuego, añada el *filé* en polvo y rectifique la condimentación.

Cómo se prepara el gumbo

Existen dos técnicas básicas para preparar una buena sopa gumbo *llena de sabor. La primera consiste en dorar la harina durante al menos 15 minutos para dar a la sopa un tono amarronado y un sabor rico y profundo; la segunda en espesarla con* filé *en polvo, condimento especial elaborado con hojas secas de sasafrás picadas, hasta conseguir la consistencia adecuada.*



1 Remueva el *roux* de harina y mantequilla constantemente y a fuego lento durante al menos 15 minutos. Vigile el *roux*, pues puede quemarse.



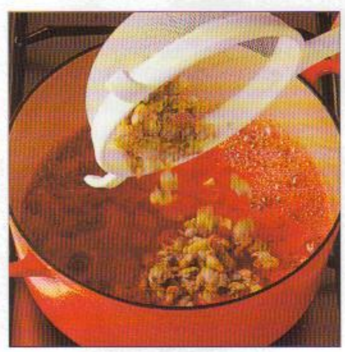
2 Añada el quingombó casi al final de la cocción del *roux* para que conserve su forma y textura; si se cocina demasiado, se vuelve muy viscoso.



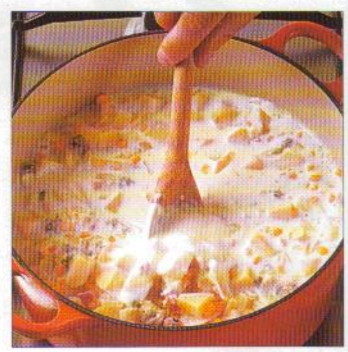
3 Añada el *filé* en polvo que necesite para espesar la sopa. Esto se hace cuando se ha retirado del fuego, porque, de lo contrario, la sopa queda correosa.

Cómo se prepara un chowder

Dos de los chowders *más famosos son de Manhattan y de Nueva Inglaterra. Ambos tienen una base de patatas cortadas en dados y cebolla, pero la de Manhattan es fresca y picante y está hecha con tomates y hierbas, mientras que la de Nueva Inglaterra es pálida y sustanciosa, enriquecida con leche y crema de leche. Las almejas son el ingrediente típico de ambas.*



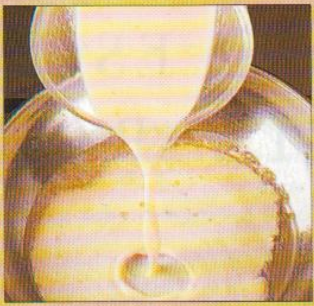
Chowder de Manhattan
Sofría en mantequilla patatas cortadas en dados y cebolla hasta que estén blandas. Añada caldo, tomates troceados, tomillo, sal y pimienta al gusto; cueza durante 20 minutos. Añada almejas enlatadas con su jugo y cuézala un poco más.



Chowder de Nueva Inglaterra
Sofría en mantequilla patatas cortadas en dados y cebolla hasta que estén blandas. Añada leche, sal y pimienta; cueza 20 minutos. Añada almejas enlatadas con su jugo, caliente y enriquezca con crema de leche espesa.

Qué quiere decir...

La palabra *chowder* proviene de la francesa *chaudière*, un caldero utilizado por los pescadores para preparar guisos con los pescados capturados. En una época, los *chowder* siempre se hacían con pescado, pero ahora también se utilizan carnes y hortalizas.



Huevos, queso y cremas

Cómo escoger y utilizar los huevos
•
Cómo cocer los huevos
•
Tortillas
•
Masas
•
Cómo escoger el queso
•
Queso fresco
•
Cómo usar el queso
•
Cremas

Cómo escoger y utilizar los huevos

El huevo es uno de los ingredientes más útiles y valiosos de la cocina; muchas recetas no se podrían realizar sin sus cualidades para airear, espesar y emulsionar.

HUEVOS DE GRANJA

En muchos países la mayoría de los huevos los ponen las gallinas en jaulas. Para que se consideren de granja, las aves han de estar sueltas y poder comer diferentes plantas, por ejemplo, hierba y maíz. Aunque tienen más libertad, estas gallinas sufren más problemas a causa de las condiciones meteorológicas y los predadores y, por lo tanto, son un poco más caras.

COLOR DE LA CÁSCARA

El color de la cáscara de un huevo depende de la clase de ave y del tipo de alimentación. Pueden ser desde moteados (huevo de codorniz) hasta azules (huevo de pato). Los más utilizados son los de gallina que son blancos o morenos; saben igual, la diferencia de color no afecta al sabor.

Cómo comprobar si están frescos

Primero hay que comprobar la fecha de caducidad. Si no la tuviese, ponga el huevo en agua como vemos en la fotografía. A medida que el huevo envejece, pierde agua a través de la cáscara y las bolsas de aire se agrandan, por lo tanto, cuanto más viejo sea, menos pesará.



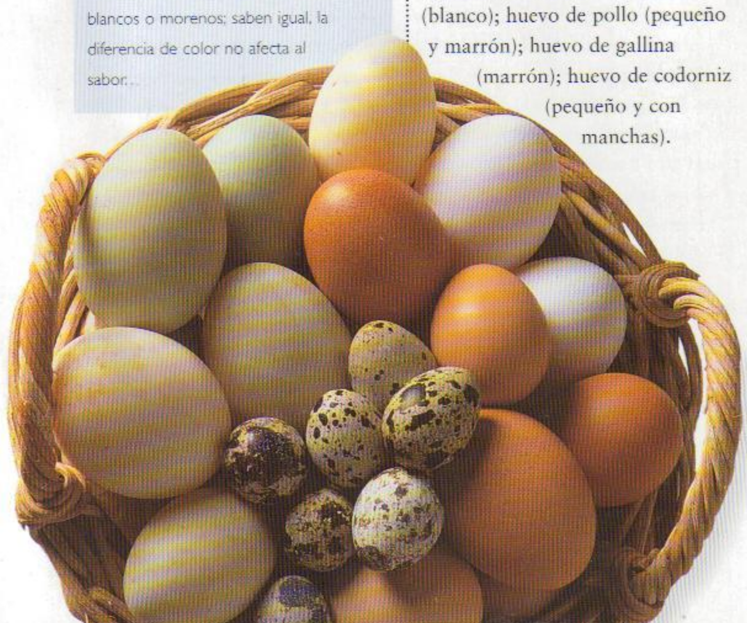
El huevo fresco pesa por su alto contenido de agua. Cuando un huevo está fresco, al introducirlo en un vaso de agua se asienta horizontalmente en su base.



En un huevo un poco menos fresco, las bolsas de aire se empiezan a agrandar y el huevo flota verticalmente con la punta en la base del vaso.



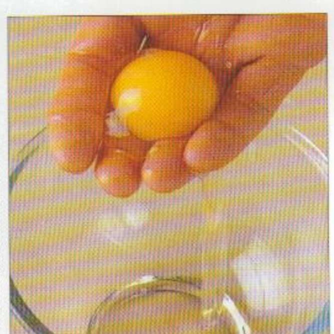
Un huevo viejo y pasado contiene demasiado aire y flota en la superficie del agua. No lo utilice.



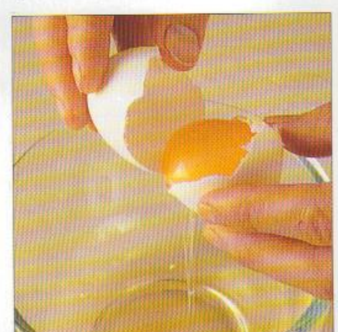
En la dirección de las agujas del reloj, desde inferior izquierda: huevo de pato (color marfil); huevo de pato (azul); huevo de gallina (blanco); huevo de pollo (pequeño y marrón); huevo de gallina (marrón); huevo de codorniz (pequeño y con manchas).

Separar la yema de la clara

Es más fácil separar la yema de la clara si el huevo está frío y, además, hay menos posibilidades de que la yema se mezcle con la clara. La clara no se bate bien si tiene un poquito de yema.



Con la mano
Casque el huevo y póngalo en un recipiente, cójalo y póngaselo en la mano para que la clara se vaya escurriendo entre los dedos.



Con la cáscara
Parta la cáscara del huevo por la mitad. Pase la yema de un trozo al otro de la cáscara hasta que la clara caiga en el cuenco.

Primero la seguridad

- Utilice huevos que no hayan caducado.
- La bacteria de la salmonela puede penetrar en el huevo a través de grietas en la cáscara, por lo tanto, hay que comprar huevos con la cáscara limpia y sin roturas.
- Antes y después de manipular huevos, lávese las manos.
- Las personas mayores que tengan alguna enfermedad, las mujeres embarazadas, los bebés y los niños tienen más facilidad de contraer la salmonela. No deben tomar huevos crudos ni alimentos que los contengan.
- Es importante guisar bien los huevos, pues el calor destruye la salmonela.

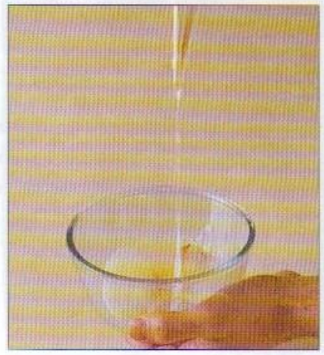
TRUCOS DE COCINERO

Cómo incorporar los hilos de albúmina

La yema de huevo está unida a la clara por gruesos hilos de albúmina. Estos hilos deben tamizarse o mezclarse con las claras, para ayudar a estabilizar la espuma.



Tamizar
Pase la clara de huevo por un tamiz de malla fina colocado sobre un cuenco y con una cuchara rompa los hilos.



Mezclar
Ponga las claras de huevo en un cuenco y con unos palillos o un tenedor levántelas y rompa los hilos de albúmina.

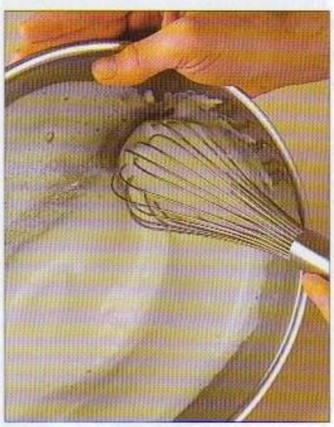
Cómo almacenar los huevos

- Póngalos de inmediato en el frigorífico.
- Déjelos en su caja para que no estén en contacto con olores fuertes.
- Guárdelos con la punta para abajo para que las yemas queden centradas.
- Las yemas y las claras o los huevos enteros sin cáscara se han de guardar en recipientes herméticamente cerrados. Las claras se conservan 1 semana y las yemas y los huevos enteros hasta 2 días.
- Consuma los alimentos que contengan huevo como máximo a los 2 días de haberlos guisado.
- Los huevos duros con la cáscara se conservan 1 semana.

Cómo batir las claras

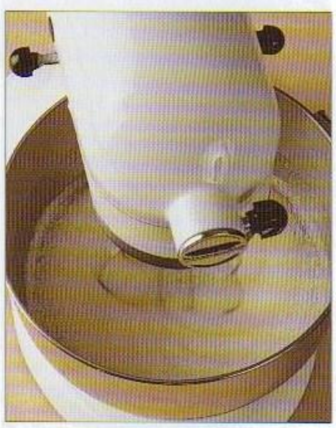
Para conseguir más volumen y estabilidad, antes de batir las claras póngalas en un recipiente tapado y déjelas reposar a temperatura ambiente durante 1 hora. Tanto si las bate a mano como con una batidora eléctrica, asegúrese de que los utensilios no tienen grasa y de que el recipiente es lo bastante hondo para contener las claras batidas.

A mano



Ponga las claras en un cuenco de vidrio o de metal. Bata desde la base de la fuente hacia arriba con un movimiento circular. Para conseguir más volumen, utilice una batidora de varillas más grande.

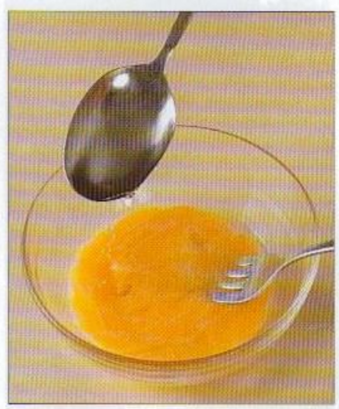
Con batidora



Coloque en la batidora el accesorio para batir, empiece a batir lentamente para romper las claras y, a medida que van espesando, aumente la velocidad. Una pizca de sal suaviza la albúmina y facilita el proceso.

Glaseado de huevo

Para conferir un color dorado y brillante al pan o a los pasteles, antes de hornearlos se glasean pincelándolos con una mezcla de yemas y agua.



Mezcle 1 yema de huevo con 1 cucharada de agua y una pizca de sal. Bata con un tenedor hasta que esté todo bien mezclado. Con un pincel, extienda la mezcla sobre el pan o los pasteles antes de hornearlos.

Valor nutritivo de los huevos

Los huevos son una valiosa fuente de proteínas (un huevo grande contiene entre un 12 % y un 15 % de la cantidad de proteína diaria recomendada para un adulto) que proporcionan todos los aminoácidos esenciales que necesita el organismo.

También contienen hierro, yodo y calcio y las vitaminas A, B, D, E y K. En realidad, la única vitamina que no tienen es la C.

Tienen pocas calorías, aproximadamente unas 75 por huevo. Antes se aconsejaba una cantidad limitada de huevos a la semana por su contenido en colesterol, pero recientes investigaciones han demostrado que la causa principal de un nivel alto de colesterol en la sangre es el consumo diario de grasas saturadas. Por lo tanto, a pesar de que un huevo contiene 213 mg de colesterol, todos en la yema, el nivel de grasas saturadas es muy bajo.

Aunque el consumo de huevos se limita en algunas dietas especiales, en la actualidad se aconseja a los adultos un consumo de 2 a 3 huevos semanales.

Cómo cocer los huevos

Cuando se sabe cómo hay que hacerlo, el arte de guisar un huevo perfecto es sencillo. Las técnicas que aquí presentamos pueden parecer muy básicas, pero son una parte esencial del repertorio de un cocinero.



Hervir

Algunos cocineros ponen los huevos en agua fría y otros en agua caliente. El método con agua caliente va mejor para calcular el tiempo de cocción. Siempre hay que utilizar huevos frescos a temperatura ambiente, pues la cáscara de los huevos que se sacan de la nevera tiene más posibilidades de romperse.







1 Ponga los huevos en una cacerola con el agua hirviendo suavemente y añada una pizca de sal. Empiece a contar el tiempo cuando el agua vuelva a hervir.

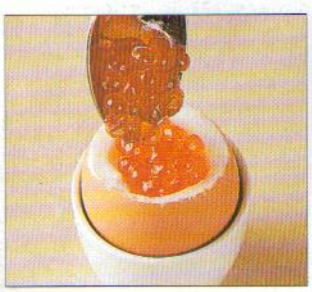
2 Los huevos pasados por agua han de cocer suavemente durante 3 o 4 minutos. Cuando estén listos, sáquelos con una espumadera y córteles la punta.

3 Quite la parte superior de la cáscara y los trocitos que puedan haber caído dentro del huevo. La clara ha de estar cocida y la yema líquida.

Huevos duros
Cuézalos entre 6 y 10 minutos. En cuanto estén cocidos, páselos por agua fría para evitar que se pongan grises alrededor de la yema y, a continuación, pélelos.

Trucos de cocinero

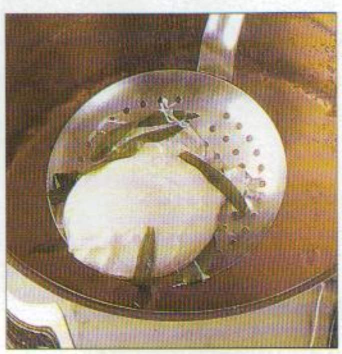
Huevos con caviar
Para el desayuno o un brunch elegante, sirva huevos pasados por agua al estilo ruso.



Cueza los huevos pasados por agua y córteles la punta como hemos explicado anteriormente, y con una cuchara ponga un poco de caviar o de huevas de salmón tal como aparece en la fotografía.

Escalfar

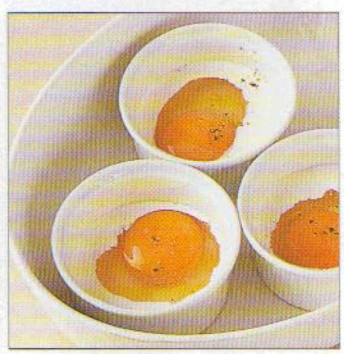
Para que queden bien, coja una cacerola poco honda y unos huevos muy frescos. Si quiere calcular el tiempo exacto, no haga más de 4 huevos a la vez.

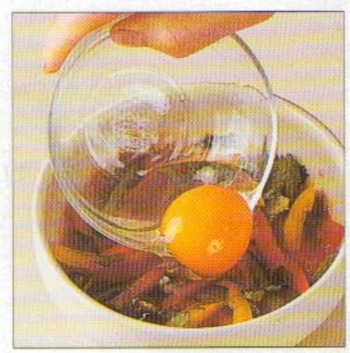


Añada al agua hirviendo 1 cucharada de vinagre de vino y una ramita de estragón. No sale. Apague el fuego, casque los huevos y tápelos. Déjelos 3 minutos, hasta que las claras estén blancas.

Hornear

Es difícil que las claras cuajen y las yemas queden líquidas cuando se hornean. Explicamos dos métodos, el de los típicos huevos franceses œufs en cocotte y el de los huevos rancheros mexicanos. Si hornea los huevos al baño María, ponga el recipiente sobre servilletas, para que no se cuezan en exceso y para que la porcelana no se agriete.



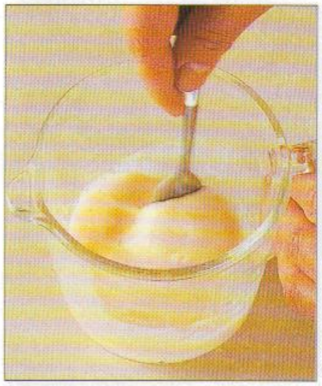


Oeufs en cocotte
Ponga los huevos en cazuelitas enmantecadas y añada 2 cucharadas de crema de leche y sazónelos. Cuézalos al baño María a 180 °C de 6 a 8 minutos.

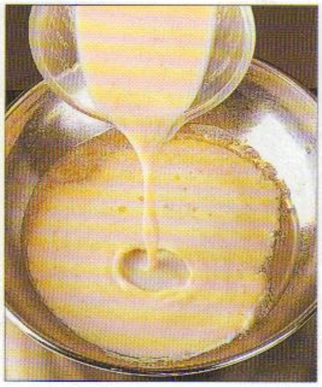
Huevos rancheros
Ponga pimientos a tiras y cebollas en cazuelitas refractarias y casque encima un huevo. Cubra y hornee a 180 °C de 8 a 12 minutos. Cúbralos con salsa.

Huevos revueltos

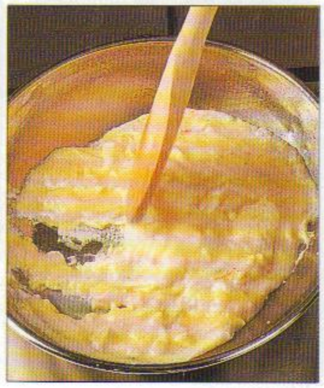
El secreto para hacer huevos revueltos perfectos y cremosos consiste en cocerlos a fuego lento y removerlos con paciencia todo el tiempo. Nunca intente hacerlos deprisa porque le quedarán duros y gomosos. Para dos personas ponga 4 huevos, 2 cucharadas de crema de leche y sazónelos al gusto.



1 Ponga los huevos en una jarra con la crema de leche o la leche y sazónelos con sal y pimienta. Bátalos con un tenedor durante 1 minuto.



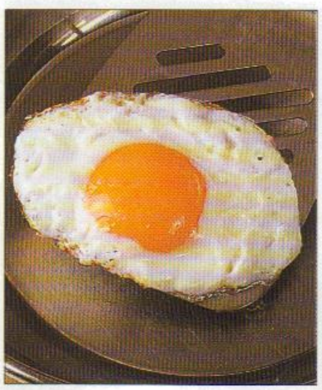
2 Caliente la mantequilla suficiente para cubrir la base de una sartén. Cuando empiece a hacer espuma, vierta la mezcla.



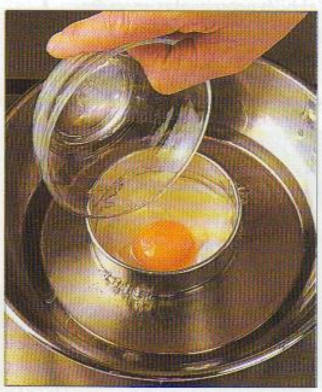
3 Remuévala constantemente con una cuchara de madera y a fuego lento de 5 a 8 minutos; retire la sartén del fuego y siga removiendo durante 1 o 2 minutos.

Huevos fritos

Para la mayoría de la gente, el perfecto huevo frito tiene la yema líquida y la clara cuajada. Hay dos formas de conseguirlo: dejar la yema hacia arriba mientras se fríe e ir tirándole aceite o dándole la vuelta con cuidado cuando esté medio hecha. Este segundo método es menos popular porque es fácil que la yema se rompa al dar la vuelta al huevo y porque pierde el tono amarillo fuerte que la caracteriza.



Con la yema hacia arriba Caliente aceite en una sartén hasta que esté bien caliente. Ponga los huevos y fríalos a fuego moderado, echando el aceite sobre el huevo, de 3 a 4 minutos. Vierta el aceite sólo sobre la clara si quiere que la yema quede líquida.



Huevos fritos de forma perfecta Cubra la base de la sartén con aceite y ponga un cortapastas hasta que esté caliente. Deslice el huevo dentro y fríalo como los huevos con la yema hacia arriba (*véase* izquierda). Quite el molde con cuidado antes de sacar el huevo.

Con aceite

Esta técnica francesa se suele utilizar para freír huevos que se van a servir sobre tostadas. El aceite de oliva da un delicioso sabor, no es recomendable utilizar mantequilla porque se quema.



Caliente unos 2 cm de aceite en una sartén honda hasta que esté muy caliente pero no humeando. Añada 1 huevo; con una cuchara, tírele aceite caliente por encima y doble la clara sobre la yema para que la cubra. Fríalo durante 1 minuto. Saque el huevo con una espumadera y escúrralo. Repita el proceso con más huevo.

Adiciones para los huevos revueltos

A los huevos, cuando se están batiendo o cociendo, se les pueden añadir muchos ingredientes para conferirles sabor y textura.

- En el plato vasco *pipérade* se fríen cebollas, pimientos y champiñones y después se añaden los huevos removiéndolos. Otras alternativas incluyen el jamón troceado o el pesto.
- El *Hangtown Fry* es un famoso plato creado en California durante la fiebre del oro de 1849 y que combina ostras rebozadas con huevos revueltos.
- Los chinos hacen un plato que se llama «rojo, verde y amarillo»: consiste en dados de tomate y pepino mezclados con huevos revueltos.

Huevos fritos al estilo *Escoffier*

4 tomates cortados por la mitad
sal y pimienta recién molida
4 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
1 escalonia
4 huevos

Ponga los tomates con la parte cortada hacia arriba en una fuente refractaria y sazónelos. Mezcle el pan rallado, el perejil y la escalonia y distribuya sobre los tomates. Hornéelos a 180 °C durante 10 minutos. Fría los huevos con mucho aceite y sírvalos en platos calientes con los tomates. Para 4 personas.

TORTILLAS

En la cocina francesa, una tortilla es un huevo batido, cuajado en una sartén y doblado. Sin embargo, en otras partes del mundo es algo totalmente diferente.

AROMATIZANTES PARA TORTILLAS

Antes de verter el huevo en la sartén, añada los aromatizantes a la mezcla. También se pueden colocar en el centro cuando la tortilla se está haciendo, doblándola posteriormente para que queden dentro. Las siguientes combinaciones son deliciosas:

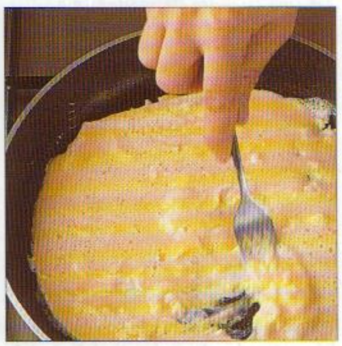
- Queso rallado y tomate picado.
- Trocitos de tocino ahumado salteados en aceite de nuez hasta que esté crujiente con hojas de espinacas frescas.
- Tiras o trocitos de pimientos y escalonia salteados en mantequilla con rodajas de champiñones.
- Salmón ahumado y un poquito de eneldo fresco.
- Trozos de salchicha cocida y rodajas de cebolla dorada.
- Tiras de jamón ahumado y yemas de espárragos blanqueados.

TORTILLA A LA FRANCESA

Ésta es la tortilla típica francesa que se suele cocer en una sartén de hierro, aunque también sirven las antiadherentes. Para conseguir mejores resultados, cuente 15 g de mantequilla y 3 huevos por tortilla en una sartén de 20 cm de diámetro.

1 Inmediatamente antes de cocer la tortilla, bata los huevos con un tenedor; no bata en exceso porque la tortilla se endurecería.





2 Caliente la mantequilla a fuego vivo hasta que empiece a espumar. Vierta los huevos. Distribúyalos uniformemente.



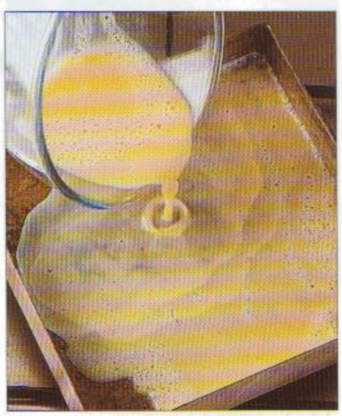
3 Cuézala deprisa, levantando los bordes con un tenedor para que el huevo sin cuajar se vaya extendiendo.



4 Incline la sartén y doble la tortilla sobre un lado del recipiente, empujándola con el tenedor para que dé la vuelta.

TORTILLA JAPONESA

Las tortillas japonesas son simétricas y tienen una textura ligera. Se suelen cocer en unas sartenes cuadradas de 20 cm de lado y se van enrollando mientras se fríen. Si no tiene una sartén con esta forma, utilice una redonda y recorte los bordes de la tortilla una vez hecha. Cuente 1 huevo y 2 cucharadas de agua por tortilla; el agua aligera la mezcla confiriendo una textura más ligera. Se sirve cortada en rodajas o en tiritas (véase página siguiente).



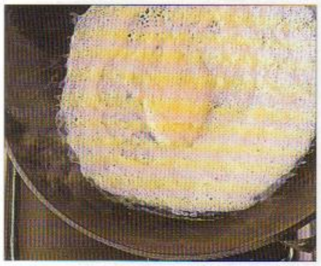
1 Pincele la sartén con aceite y caliéntela. Vierta la mitad de la mezcla. Incline la sartén para obtener una capa uniforme. Cuando empiecen a aparecer burbujas, levante los bordes con una espátula.

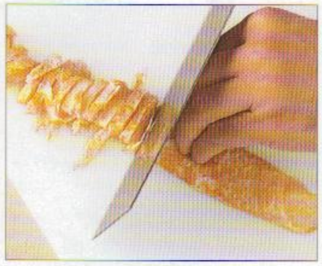
2 Enrolle la tortilla hacia usted con unos palillos. Déjela cocer hasta que cuaje, aproximadamente 1 minuto. Haga otra tortilla con la mezcla restante.



TIRITAS DE TORTILLA

En la cocina oriental se utilizan unas tiritas hechas con tortillas muy finas para decorar los platos. Para una receta para 4 personas, bata 1 huevo con una pizca de sal. Cueza la tortilla en un wok.





1 Caliente 1 cucharada de aceite. Vierta y extienda el huevo. Cueza a fuego moderado (1-2 minutos).

2 Deslice la tortilla fuera del *wok*, enróllela y deje que se enfríe. Córtela horizontalmente.

TORTILLA SUFLÉ

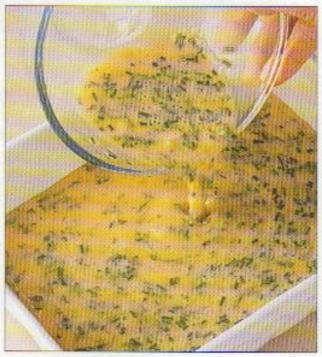
Este tipo de tortilla se prepara separando las claras de las yemas, batiendo las claras hasta que estén firmes e incorporándolas a las yemas. Como su nombre indica, la tortilla resultante es más ligera y esponjosa que la típica. En la cocina francesa clásica, las tortillas suflé suelen ser dulces y las yemas se baten con azúcar antes de meclarlas con las claras.



Bata 3 claras de huevo hasta que estén firmes. Mézclelas con 3 yemas sazonadas y batidas. Cueza como la tortilla francesa (*véase* página anterior), sin mezclarla con un tenedor.

EGGAH

El eggah *es un plato típico persa, una especie de tortilla horneada gruesa y consistente, que se sirve en rodajas o trozos, fría o caliente. Los* eggahs *pueden ser sólo de huevo, con un toque de especias, pero es más típico añadir otros ingredientes. En este caso, se han utilizado espinacas, pero también se pueden emplear hierbas frescas, cebolla, ajo, pimientos u otras hortalizas.*





1 Mezcle 6 huevos batidos con los condimentos escogidos. Viértalos en una fuente refractaria engrasada.

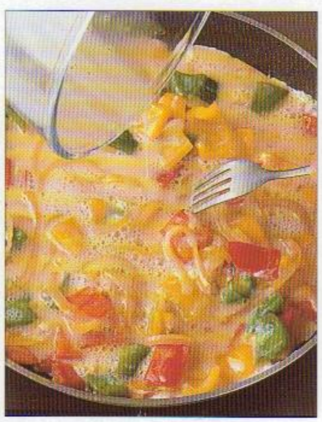
2 Hornee a 170 °C hasta que esté consistente, de 15 a 20 minutos. Para servirlo, córtelo a trozos.

TORTILLA ESPAÑOLA

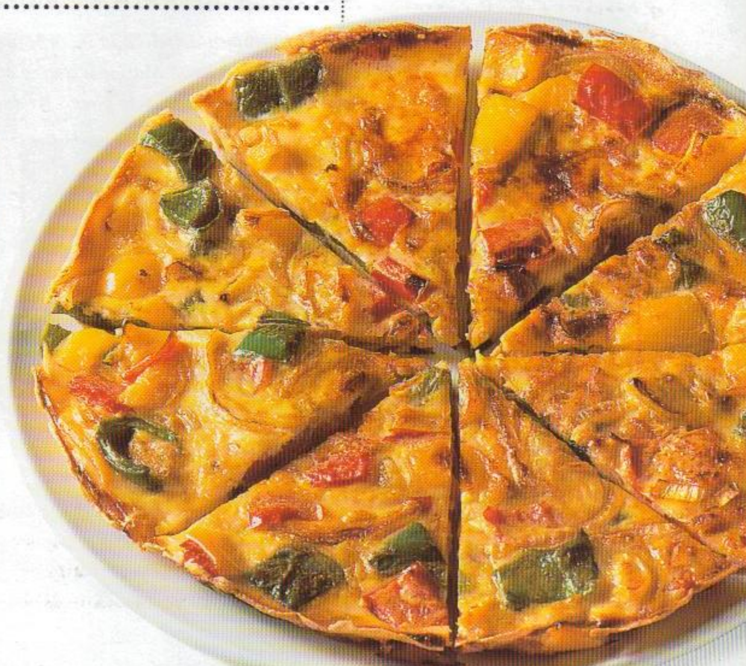
Esta tortilla es parecida a la *frittata* italiana, pero la técnica que se utiliza y algunos de los ingredientes son diferentes. Se fríen patatas y cebollas en abundante aceite de oliva y a continuación se añaden los huevos batidos. A diferencia de la *frittata*, que se dora en el horno, a la tortilla siempre se le da la vuelta en la sartén para cuajar los dos lados.

FRITTATA

La frittata *es una tortilla italiana gruesa y plana que se cuece primero parcialmente sobre el fuego en una sartén de fondo grueso y después se gratina hasta que queda dorada y cuajada. Para hacer una* frittata *de 30 cm, calcule 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva, 7-10 huevos y los condimentos que prefiera. Los pimientos troceados son típicos, como también lo son los espárragos, las alcachofas, las judías verdes troceadas, las hierbas frescas variadas, el parmesano rallado, los tomates, la cebolla picada y el ajo.*



Bata los huevos con los otros ingredientes y viértalos en el aceite de oliva caliente. Cueza la tortilla durante 15 minutos a fuego lento y después gratínela de 1 a 2 minutos.



Suflés de queso

Esta preparación de queso más ligera que el aire se llama suflé con toda la razón, a pesar de llevar una base poco convencional de una especie de sabayon. *Se sirven flotando sobre una crema de queso llamada* fondue, *que en francés significa «derretir».*

PARA 4 PERSONAS

4 huevos con la yema y la clara separadas

100 ml de vino blanco seco

Sal y pimienta recién molida

100 g de queso parmesano recién rallado

PARA LA *FONDUE*

200 ml de crema de leche espesa

100 g de gruyère *rallado, u otro tipo de queso fácil de derretir*

PARA ACOMPAÑAR

Cebollinos finamente troceados

Queso parmesano recién rallado

Ponga las yemas de huevo y el vino blanco en un cuenco refractario grande colocado sobre una cacerola de agua hirviendo (baño María) y bátalas hasta que se espesen. Saque el cuenco de la cacerola y bata hasta que la mezcla esté fría.

Bata las claras de huevo a punto de nieve en otro cuenco. Mezcle las claras con las yemas removiendo suavemente y salpimente.

Hierva la crema de leche en un cazo y añada el queso *gruyère* removiendo hasta que se deshaga y no queden grumos. Vierta la preparación en cuatro platos refractarios.

Con dos cucharas, forme unas bolas *(quenelles)* con la mezcla de huevos (*véase* página 76) y póngalas sobre la *fondue*. Espolvoree cada una con un cuarto del parmesano rallado. Hornee a 180 °C durante 10 minutos o hasta que los suflés se hinchen y doren. Sírvalos inmediatamente con cebollinos troceados esparcidos por encima y con parmesano rallado aparte.

INGREDIENTES ALTERNATIVOS

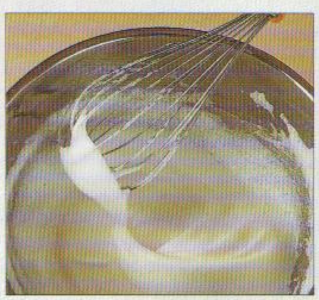
- Sustituya el queso *gruyère* por queso azul.
- Añada un poco de *rouille* a la *fondue*.
- Añada a la *fondue* hierbas frescas picadas.

Cómo se prepara un suflé

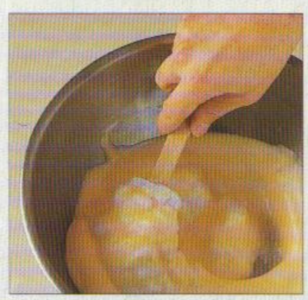
Los suflés tienen una textura ligera y esponjosa debido a la incorporación de aire. Aquí se ha utilizado una batidora de varillas para batir la mezcla al baño María; si quiere conseguir más volumen, utilice una más grande o una eléctrica. El cuenco para las claras de huevo ha de estar muy limpio o no subirán.



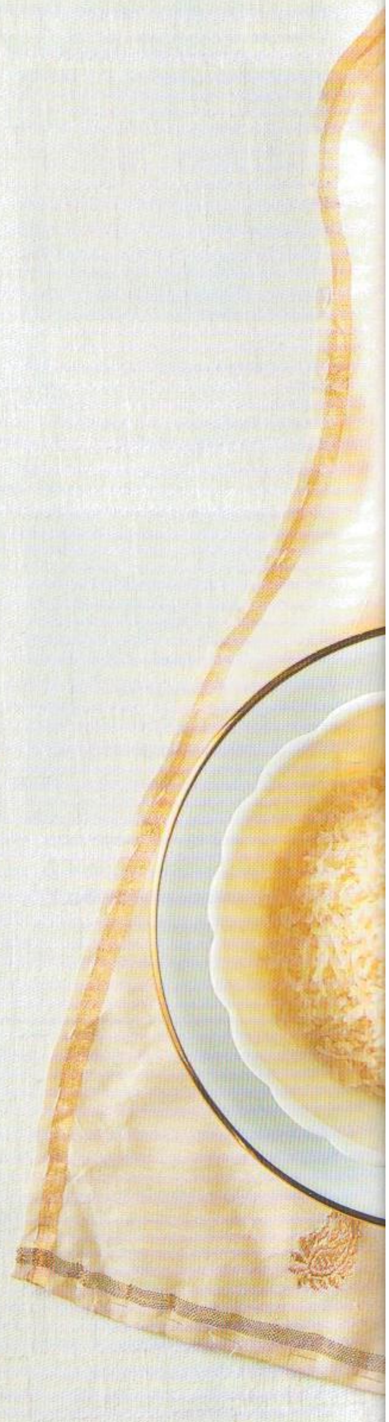
Bata las yemas de huevo con el vino hasta que la mezcla tenga un color pálido y sea lo bastante espesa para que al levantar la batidora quede una señal.



Bata las claras de huevo a un ritmo regular hasta que estén a punto de nieve.



Mezcle ambas preparaciones levantando y cortando la mezcla para perder la menor cantidad posible del aire que se ha incorporado al batir.





Masas

Muchos cocineros se sienten inseguros cuando han de preparar *crêpes*, tortitas y budines de Yorkshire y, sin embargo, no tienen nada de misterio. Para conseguir masas sin grumos y obtener siempre buenos resultados, siga los procedimientos que explicamos a continuación.

Masa para *crêpes*

125 g de harina normal
½ cucharadita de sal
2 huevos batidos
300 ml de leche o de leche y agua

Tamice la harina y la sal sobre un cuenco, haga un hueco en el centro y añada los huevos. Incorpore gradualmente la harina de los lados y vierta lentamente el líquido para formar una masa homogénea. Si es necesario, tamícela (*véase* página siguiente). Tape la masa y déjela reposar durante 30 minutos o toda una noche. Antes de utilizarla, bátala bien. Con esta cantidad de masa se pueden hacer unas 12 *crêpes*.

Sartenes para *crêpes* y *blinis*



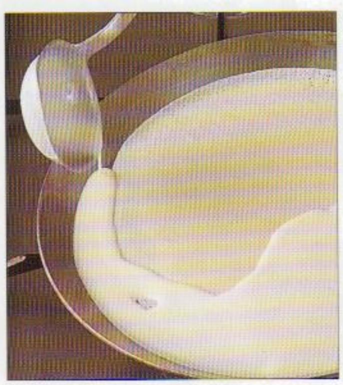
Las sartenes para *crêpes* y para *blinis* son de hierro colado, que es buen conductor del calor. La única diferencia entre los dos tipos de sartenes es su tamaño: las de *crêpes* suelen tener 22 cm de diámetro y las de *blini* 12 cm. Antes de usarlas por primera vez hay que prepararlas para que después las preparaciones no se peguen. Caliente la sartén y restriéguela con sal. Enjuáguela y repita la operación con aceite. No lave la sartén después de utilizarla, pásele un trapo.

Crêpes

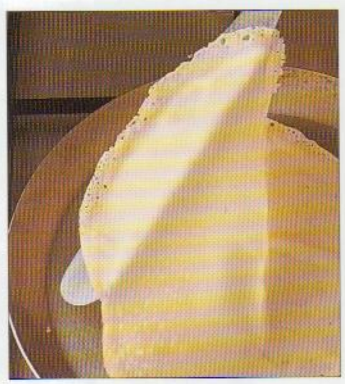
Los cocineros franceses utilizan una sartén especial bien engrasada (véase recuadro de la izquierda) para hacer crêpes *muy finas. No se preocupe si las primeras* crêpes *se le rompen o se pegan; hay muchos elementos que controlar: la temperatura de la sartén, la temperatura y la cantidad de mantequilla y la consistencia y cantidad de la masa.*



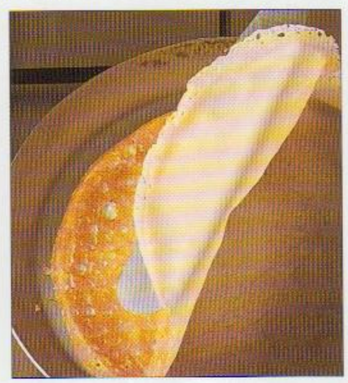
1 Ponga un poco de mantequilla en la sartén y caliéntela a fuego moderado hasta que empiece a espumar. Quite el exceso de mantequilla derretida y vierta un pequeño cucharón de la masa en el centro de la sartén.



2 Incline la sartén para que la masa se extienda por toda la base hasta los bordes y añada más si fuese necesario.



3 Cueza durante un minuto, hasta que la parte inferior se dore y aparezcan burbujas. Despéguela y déle la vuelta con una espátula.



4 Cuézala por el otro lado entre 30 segundos y un minuto, sáquela dándole la vuelta, con la primera cara hacia abajo.



Cigarrillos



Cuadrados



Abanicos

Budines de Yorkshire

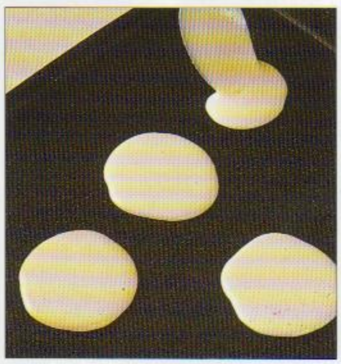
Para hacer budines crujientes y ligeros, utilice grasa muy caliente; de lo contrario, no subirán.

Ponga ½ cucharadita de grasa vegetal o aceite en cada recipiente del molde y caliéntela a 220 °C hasta que esté muy caliente, casi humeando. Vierta la masa y hornéela de 20 a 25 minutos.

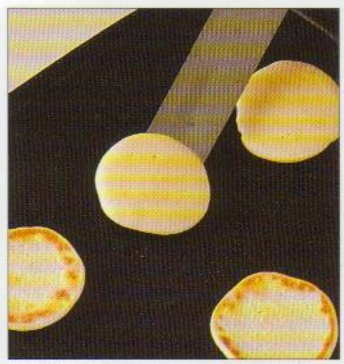


Tortitas

Las tortitas típicas americanas miden unos 10 cm de diámetro. También son muy populares las de la fotografía que tienen el tamaño más pequeño y que, como las tortas escocesas, miden 5 cm de diámetro. Cuézalas sobre una plancha o sartén de fondo grueso. Compruebe la temperatura de la sartén rociándola con un poco de agua; ha de evaporarse de inmediato. Engrásela ligeramente antes de verter la masa.



1 Haga la masa (*véase* recuadro de la derecha). Ponga cucharadas de masa sobre la plancha caliente bien separadas.

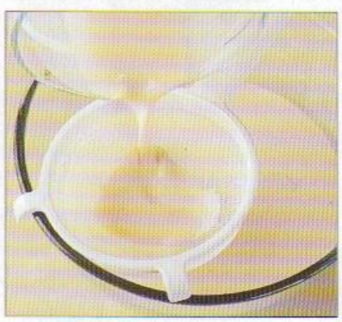


2 Cuézalas hasta que los bordes estén dorados y la parte superior empiece a burbujear. Déles la vuelta con una espátula y cuézalas hasta que estén doradas.

Trucos de cocinero

Cómo hacer una masa homogénea

Si hace la masa a mano, mezcle la harina y los huevos con una batidora de varillas y añada el líquido poco a poco. Si se hacen grumos, tamice la masa. Un método que nunca falla es el de mezclar todos los ingredientes con una batidora eléctrica; no necesita tamizarse.



Después de preparar la masa a mano, pásela por un tamiz de malla fina para que quede bien homogénea.



Si quiere obtener una masa muy fina y sin grumos, mezcle todos los ingredientes con una batidora eléctrica durante un minuto.

Variaciones sobre el mismo tema

Se pueden hacer diferentes masas adaptando la receta de la masa básica de crêpes (véase recuadro de la página anterior). Es importante dejar que las masas reposen como mínimo 30 minutos para que los granos de almidón absorban el líquido.

Masa para el budín de Yorkshire
Sustituya la harina de fuerza en vez de la normal empleada en la receta tradicional —como contiene más gluten la masa queda más elástica y sube mejor y de forma más estable. Es mejor utilizar una mezcla de agua y leche a partes iguales que sólo leche. El agua ayuda a aligerar la masa..

Masa para tortitas cocidas sobre una plancha
Para hacer este tipo de tortitas se utiliza una masa espesa porque tiene que mantener su forma al cocerse sobre la plancha. Ponga 225 g de harina normal (casi el doble de la cantidad de harina utilizada en la receta de las *crêpes*) por cada 300 ml de líquido y añada 1-2 cucharadas de mantequilla derretida y 1-2 cucharaditas de levadura. La mantequilla enriquece la masa y la levadura la airea.

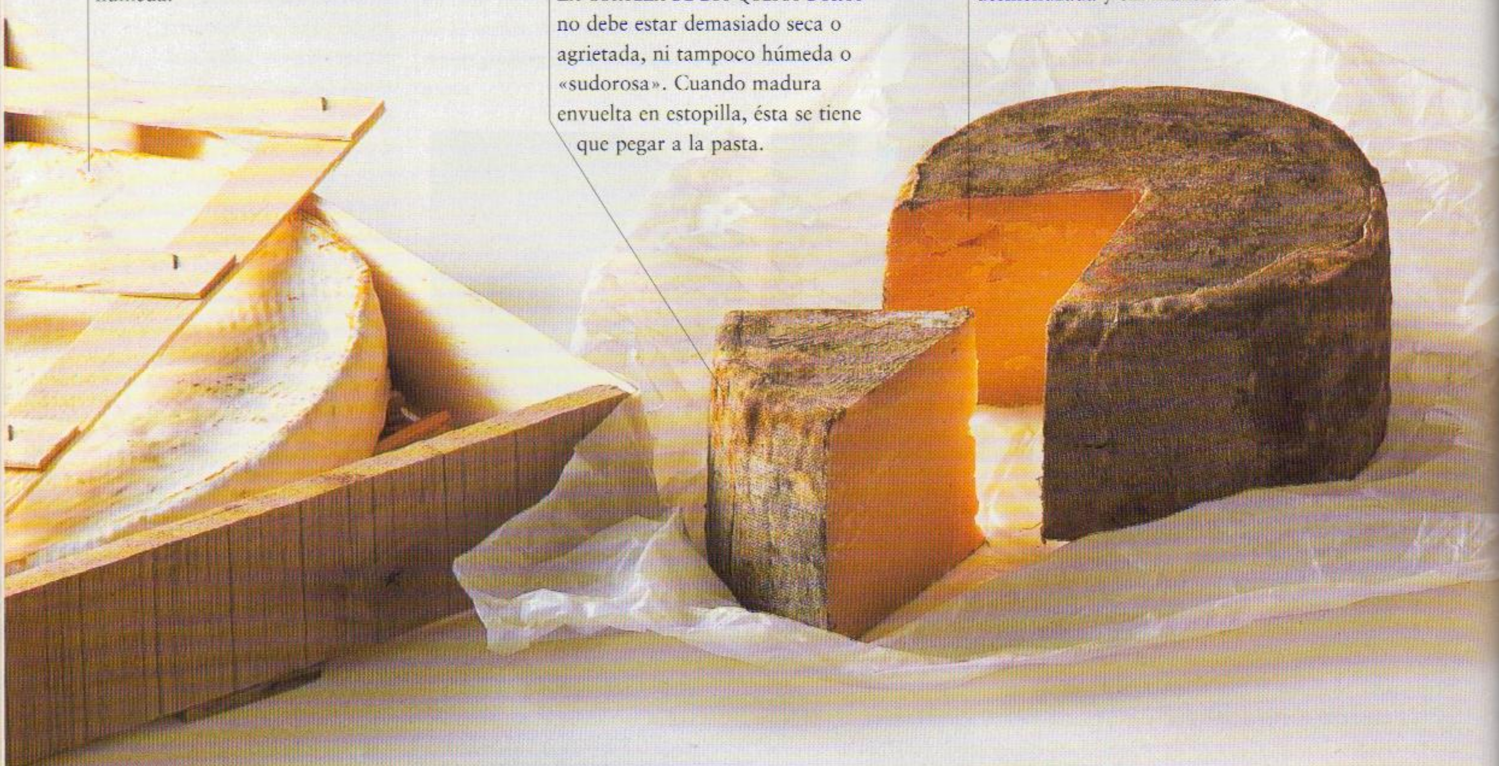
Formas para las *crêpes*

Para hacer *crêpes* enrolladas o dobladas, ponga el relleno en el centro y prosiga:

- Para hacer cigarrillos, doble hacia dentro los dos extremos opuestos y enróllela, de un lado al otro.
- Para hacer cuadrados, doble por la mitad los dos extremos opuestos, doble los otros lados y dé la vuelta a la preparación.
- Para hacer abanicos, doble la *crêpe* por la mitad y luego vuélvala a doblar.

Cómo escoger el queso

Merece la pena comprar el queso en una tienda de confianza; un comercio que venda mucho tiene más posibilidades de vender queso con el grado de madurez deseado. Las grandes diferencias de sabor y textura de los quesos se deben al tipo de leche utilizada, al proceso de elaboración y al tiempo de maduración. Como norma general, cuanto más viejo sea un queso, más fuerte será su sabor, más seca la textura y más tiempo se conservará.



La corteza de los quesos blandos ha de tener un color uniforme, un aspecto aterciopelado y estar ligeramente húmeda.

La corteza de los quesos duros no debe estar demasiado seca o agrietada, ni tampoco húmeda o «sudorosa». Cuando madura envuelta en estopilla, ésta se tiene que pegar a la pasta.

El queso duro ha de tener una textura limpia, firme o desmenuzada y sin manchas.

Quesos blandos

Los quesos blandos contienen mucha materia grasa y humedad, tienen una textura cremosa y se extienden con facilidad. Algunos quesos blandos, cuando están totalmente maduros, como el Brie y el Camembert, sudan algo. Estos quesos tienen una característica corteza «aterciopelada», mientras que otros, como el Pont l'Evêque y el Livarot, tienen una corteza descolorida más dura y un sabor más fuerte. Los quesos blandos han de ser elásticos al tacto y tener un olor que recuerde a las nueces, dulce y aromático. No los compre con el interior blanco amarillento o con un fuerte olor a amoníaco. **Los quesos semiblandos** como el Reblochon y el Port Salut maduran más tiempo y como contienen menos humedad son más duros y mantienen la forma cuando se cortan.

Quesos duros

Estos quesos de larga maduración, que generalmente tienen gran cantidad de materia grasa pero poca humedad, pueden tener sabores suaves o fuertes y texturas «flexibles» o desmenuzadas. Algunos quesos de este tipo, como el Emmenthal, tienen unos característicos agujeros provocados por una bacteria que produce un gas y que se introduce durante la maduración del queso. **Los quesos duros para rallar** como los italianos Parmesano y Pecorino son los más secos de los quesos duros. Envejecidos hasta que tienen una textura seca y granulosa, se conservan durante meses en el frigorífico si están bien envueltos. Pruebe el queso antes de comprarlo y si está muy salado o sabe amargo no lo compre. La corteza ha de ser dura y amarilla y la pasta blanca amarillenta.

QUESOS FRESCOS

Son quesos sin madurar y sin corteza cuya consistencia varía desde la cremosa y homogénea del queso fresco, el queso crema y el *mascarpone*, hasta las mezclas tipo requesón más densas como la Ricotta y el requesón. El contenido de materia grasa varía y hay muchos quesos frescos desnatados y con bajo contenido de materia grasa. Es muy importante consumir el queso fresco antes de su fecha de caducidad.

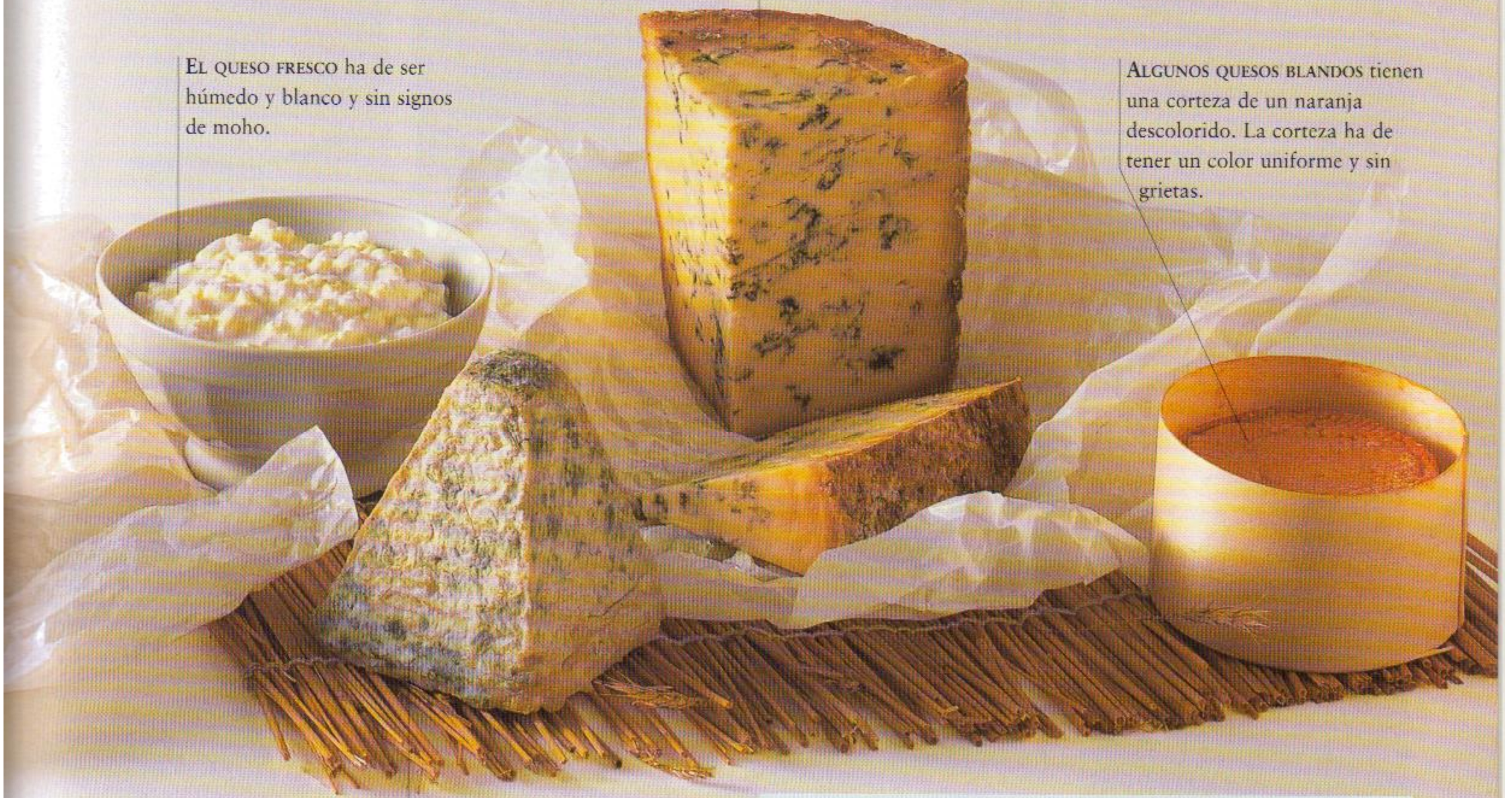
QUESOS AZULES

A estos quesos se les introduce un cultivo bacteriano que es el que produce las características vetas azules. Los quesos azules inmaduros tienen pocas vetas cerca de la corteza. Hay que escoger quesos con la corteza dura y que no esté descolorida por debajo. Estos quesos pueden tener un olor fuerte, pero no han de oler a amoníaco. Si puede, pruébelos antes y no los compre si tienen un sabor muy salado o terroso.

El queso azul duro ha de tener una pasta amarilla cremosa uniformemente veteada.

El queso fresco ha de ser húmedo y blanco y sin signos de moho.

Algunos quesos blandos tienen una corteza de un naranja descolorido. La corteza ha de tener un color uniforme y sin grietas.



La corteza del queso de cabra varía. La de los más maduros tiene moho en la superficie.

QUESOS DE CABRA Y DE OVEJA

El requesón hecho con leche de cabra se introduce en pequeños moldes para hacer quesos de diferentes formas y tamaños. Estos quesos se pueden vender en cualquier fase del proceso de maduración; la edad es la que determina las características del queso. En un principio son blandos y suaves y cuando maduran se endurecen y tienen un sabor fuerte y penetrante.

El queso de cabra se debe comprar en tiendas que vendan mucho para asegurarse de que es fresco. Si es fresco, el queso de cabra debe ser húmedo y tener un sabor picante pero no amargo.

El queso de oveja, con un contenido medio de materia grasa, suele ser más suave de sabor que el de vaca. Entre las excepciones famosas se encuentra el Roquefort, el Pecorino y el Feta.

COMPROBACIÓN DE LA MADURACIÓN DEL QUESO BLANDO

Cuando un queso blando obtiene la textura, el sabor y el aroma característico de estos quesos se considera que está maduro. Hay que comerlo en su punto porque se deteriora con rapidez.



Un Brie maduro ha de ser esponjoso en el centro y cremoso todo él.



El Brie excesivamente maduro tiene una corteza delgada y parcheada, un sabor amargo, huele a amoníaco y «suda».

QUESO FRESCO

El queso fresco, ideal por su sabor suave y su textura blanda, es muy fácil de hacer. A continuación explicamos su procedimiento y diferentes maneras de mejorarlo recubriéndolo con otros ingredientes, maceraciones y aromatizantes.

QUESOS FRESCOS

Las siguientes variedades ofrecen diferentes texturas. La mayoría son lo bastante blandos para comerlos con una cuchara, sin embargo, algunos se secan y al evaporarse la humedad se espesan. El contenido de materia grasa varía, puesto que pueden estar hechos con leche entera o descremada o incluso crema de leche.

- El queso de cabra fresco está elaborado solamente con leche de cabra.
- El requesón granulado se hace con leche entera o desnatada coagulada.
- El Mascarpone es un queso cremoso italiano, muy graso y de suave textura.
- La Ricotta es un queso de suero sin madurar con un sabor suave, casi insípido.
- El queso fresco es un requesón suave y ligeramente ácido muchas veces enriquecido con crema de leche.

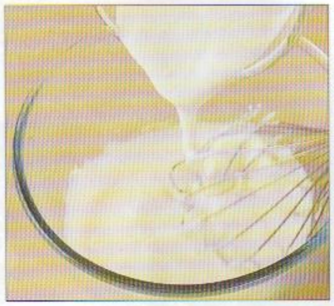
RECUBRIMIENTOS PARA QUESOS FRESCOS

Cuando el queso fresco tiene 2 o 3 días suele estar lo bastante compacto para poder hacer bolas. Recubrir estas bolas con hierbas, especias o frutos secos, conferirá un toque diferente al suave sabor del queso. Los siguientes ingredientes son apropiados:

- Granos de pimienta machacados.
- Pimentón o pimienta de cayena.
- Semillas de sésamo tostadas.
- Cebollino picado.
- Guindillas ligeramente machacadas.
- Avellanas y nueces picadas.

ELABORACIÓN DEL QUESO FRESCO

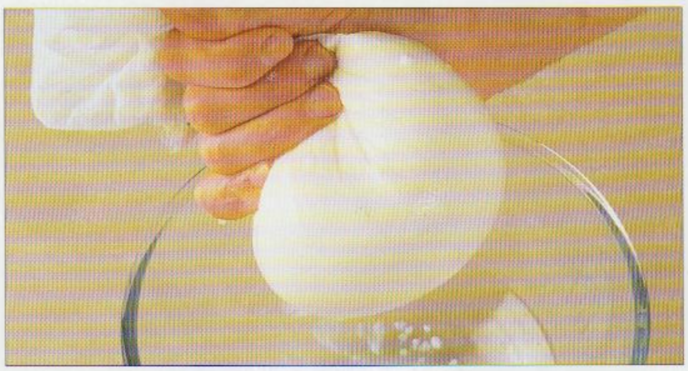
Se calienta la leche pasteurizada hasta alcanzar una temperatura de 27 °C y se añade suero de mantequilla con objeto de proporcionar la bacteria necesaria para que se forme el requesón. Una vez que se ha escurrido el suero, se ha de consumir en un día; si se le añade sal se conserva en el frigorífico de 2 a 3 días.



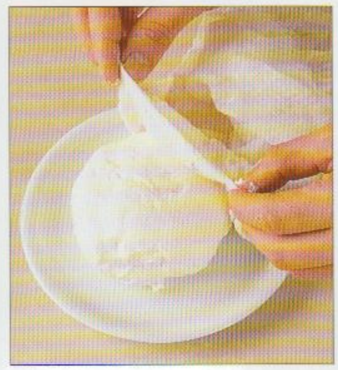
1 Mezcle 250 ml de suero de mantequilla y la misma cantidad de leche templada; deje reposar durante 24 horas.



2 Cubra un cuenco con una muselina doblada esterilizada. Ponga el requesón con cuidado y cúbralo.



3 Al cabo de 5 horas, ate la muselina con una cinta. Apriete el queso con fuerza y cuélguelo sobre el cuenco para que se escurra.

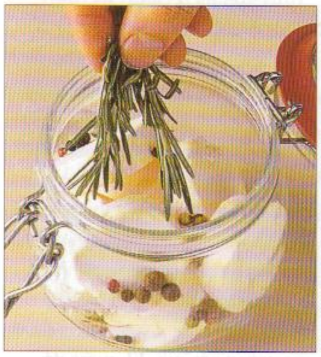


4 Déjelo escurrir entre 1 y 4 horas, hasta que esté firme. Corte la cinta, ponga el queso en un plato y quítele la gasa.



CÓMO AROMATIZAR LOS QUESOS FRESCOS

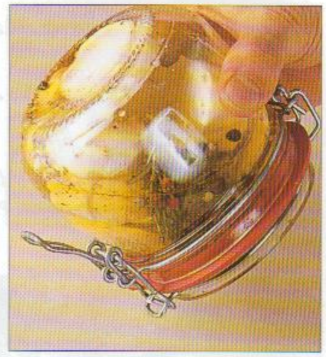
Los quesos frescos firmes ganan sabor si se maceran (véase recuadro de la derecha). La maceración puede durar unas pocas horas o, en el frigorífico, 2 o 3 semanas. En la receta que aquí ilustramos se han utilizado pequeños quesos de cabra redondeados; también se pueden utilizar dados de queso Feta griego.



1 Ponga los discos de queso en un tarro de cristal esterilizado. Añada los aromatizantes deseados (*véase* recuadro de la derecha).



2 Vierta aceite de oliva sobre el queso hasta que quede totalmente cubierto. Cierre el tarro herméticamente.



3 Guarde el tarro en el frigorífico entre 2 y 3 semanas y déle la vuelta de vez en cuando para redistribuir los aromatizantes.

MACERACIONES PARA QUESOS FRESCOS

La mejor base para una maceración es el aceite de oliva virgen afrutado que, además, actúa como conservante. Añádale al aceite uno o más de los siguientes ingredientes:

- Ramitos de hierbas frescas, especialmente de romero, tomillo, orégano o mejorana.
- Granos de pimienta enteros.
- Guindillas secas o guindillas frescas partidas por la mitad.
- Hojas de laurel.
- Semillas de hinojo.
- Corteza de limón o de lima.
- Canela en rama.
- Dientes de ajo machacados.
- Tomates secados al sol.

ADORNARLO CON MANGA PASTELERA

Los quesos frescos son muy versátiles porque son lo bastante blandos para poder darles forma con una manga pastelera. Aquí vemos cómo el queso fresco casero (véase página anterior) se mezcla con hierbas y con ayuda de una manga pastelera, se distribuye dentro de diferentes hortalizas —tomates cereza partidos por la mitad y vaciados y pequeñas calabazas blanqueadas.



1 Mezcle el queso con hierbas frescas picadas y los condimentos de su gusto hasta que quede todo bien mezclado.

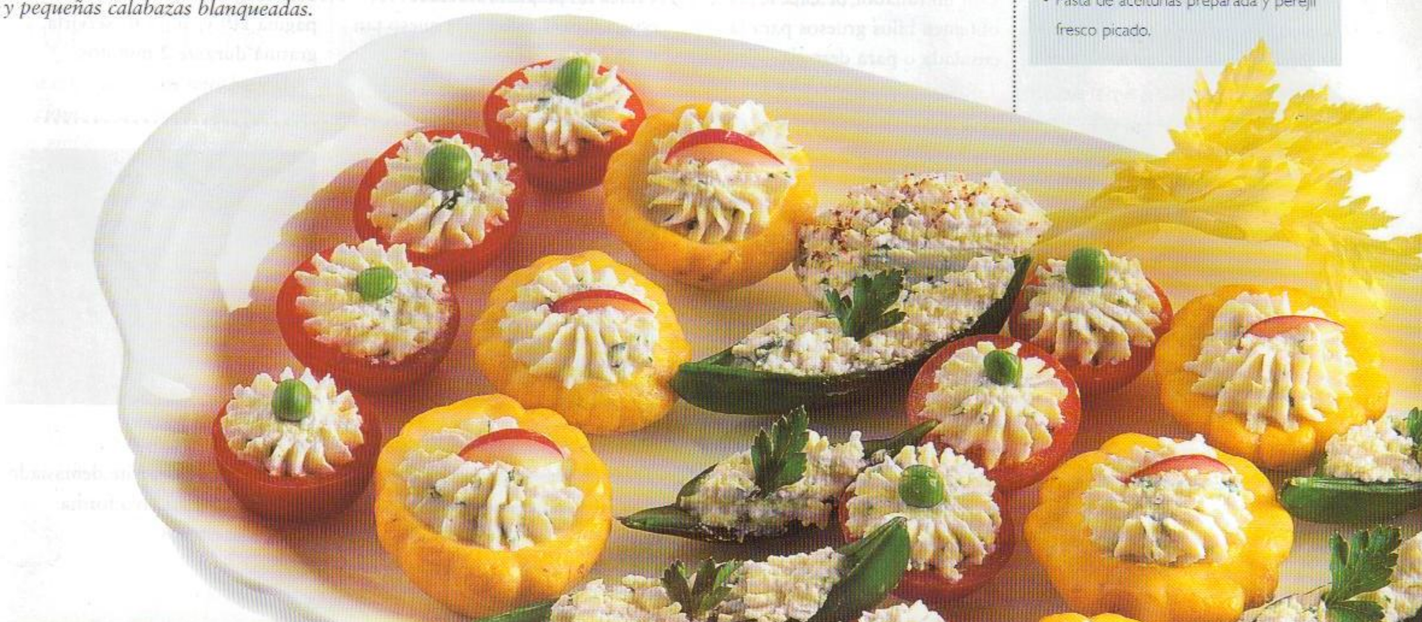


2 Ponga el queso en una manga pastelera provista con una boquilla estrellada y rellene las hortalizas preparadas.

AROMATIZANTES PARA EL QUESO FRESCO

Cuando aromatice el queso fresco, puede escoger sabores y texturas contrastantes. Pruebe las siguientes:

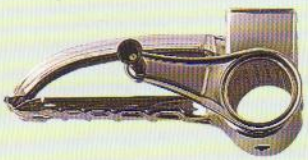
- Piñones tostados picados y albahaca picada.
- Cebollas tiernas finamente picadas y jengibre fresco picado.
- Cilantro fresco picado y pasta de *curry* tailandesa.
- Pasta de aceitunas preparada y perejil fresco picado.



CÓMO USAR EL QUESO

Cuando se cocina con queso se ha de ir con cuidado. Su consistencia, su contenido en materia grasa y su sabor influyen en la receta. Aquí damos algunos consejos para escoger la variedad adecuada —y el método— para diferentes procesos.

RALLADOR CILÍNDRICO



Este rallador con varios tambores, también llamado rallador Mouli, sirve para rallar con facilidad quesos duros en hilos de varios tamaños.

QUESOS QUE SE DERRITEN BIEN

Hay varios quesos muy apreciados por su capacidad para conseguir una consistencia determinada al calentarlos. Los quesos blandos como, por ejemplo la Mozzarella, se derriten con facilidad simplemente cortado a rodajas.
Un queso duro como el Gruyère se derrite mejor rallado.

- El queso Mozarella se utiliza para las pizzas. Se derrite uniformemente y produce unos buenos «hilos».
- El Fontina es un queso de buena consistencia, con sabor a nueces que soporta altas temperaturas. Incluso se puede rebozar y freír.
- El Gruyère, el queso preferido en Francia para gratinar, queda mejor rallado para que se derrita uniformemente. Para la *fondue* utilice Gruyère bien curado.
- El queso de cabra mantiene su forma cuando está caliente y tiene un apetecible color dorado. Es delicioso sobre tostaditas.
- El Cheddar se derrite y dora bien. Es un queso excelente para asar a la parrilla.

RALLAR

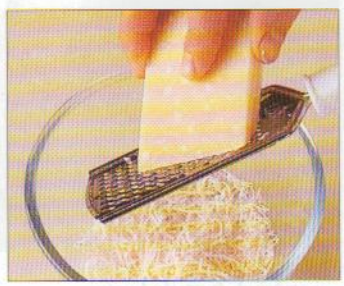
Se pueden utilizar diferentes tipos de ralladores según el tipo de queso y el tamaño de los hilos requeridos. Para que se ralle mejor, utilice queso de la nevera.



HILOS FINOS
Con un rallador cilíndrico (*véase* recuadro de la izquierda) es más fácil rallar queso. Basta con poner el queso en el tambor y girar la manivela.



HILOS GRUESOS
Con un rallador de caja se obtienen hilos gruesos para la ensalada o para derretir.



PARMESANO
Utilice un pequeño rallador especial para rallar este queso tan duro en hilos muy finos.

GRATINAR CON QUESO

Los platos que como toque final se gratinan bajo el grill o en el horno se cubren generalmente con queso por encima. El queso se derrite rápidamente (véase recuadro de la izquierda) y forma una deliciosa corteza crujiente y dorada.



La sopa de cebolla se espolvorea con Gruyère rallado (*véase* página 20) y, antes de servirla, se gratina durante 2 minutos.

DERRETIR

Siempre hay que derretir el queso rallado en un cazo de fondo grueso, a fuego lento. Así evitará que quede granulado, o que se separe del aceite. No todos los quesos se derriten bien; cada queso tiene un tipo diferente de materia grasa y un nivel distinto de humedad, por lo que reaccionan de forma diferente ante el calor. En el recuadro de la izquierda recomendamos algunos.



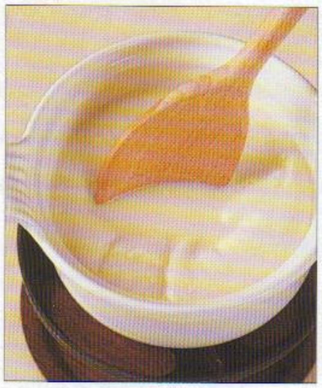
CORRECTO
El queso que se derrite a fuego lento queda suave y brillante.



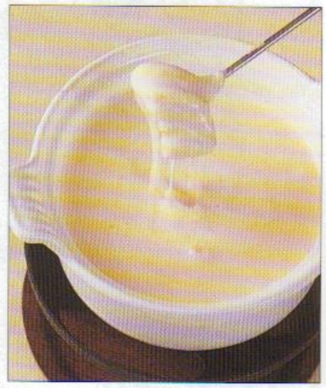
INCORRECTO
El queso que se derrite demasiado rápido y a fuego vivo forma grumos aceitosos.

Fondue de queso suizo

La palabra fondue *significa derretido en francés; en este caso el queso se derrite con alcohol. Para que quede bien hay que utilizar un recipiente de fondo grueso y derretirlo a fuego lento —la misma técnica que hay que utilizar para derretir cualquier queso (véase página anterior). Caliente el vino antes de añadir el queso y remuévalo hasta que se derrita. Un poquito de maicena ayuda a estabilizar la mezcla.*



1 Para que la mezcla no se pegue al recipiente, remuévala constantemente a fuego lento.



2 Para remojar el pan en la *fondue* se utilizan tenedores de mango largo. Tras remojar el pan, gire el tenedor para que el queso no gotee.

Fondue de queso

1 cucharada de maicena
450 ml de vino blanco seco
1 diente de ajo partido por la mitad
250 g de Emmenthal rallado
250 g Gruyère rallado
250 g de Comté rallado
Una pizca de nuez moscada rallada
Sal y pimienta recién molida

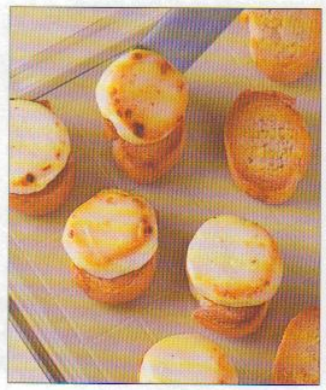
Deslíe la maicena en 2 cucharadas de vino. Restriegue la parte interior del recipiente donde va a hacer la *fondue* con el ajo y vierta el resto del vino. Déjelo hervir y baje el fuego. Vaya añadiendo poco a poco los quesos, removiendo constantemente para asegurarse de que se derritan. Añada la mezcla de maicena y vino y remueva hasta que la pasta quede espesa y cremosa. Añada la nuez moscada y sazone a gusto. Para 6-8 personas.

Queso a la parrilla

El queso asado a la parrilla sobre una tostada es una de las recetas tradicionales más populares. Aquí se le ha dado un toque moderno al utilizar rodajas de queso fresco de cabra pinceladas con un aliño de aceite de oliva y pimienta en grano. Si quiere, puede utilizar queso macerado (véase página 43), Mozzarella o el queso griego Halloumi, y variar el aliño añadiendo hierbas picadas o especias molidas al gusto.



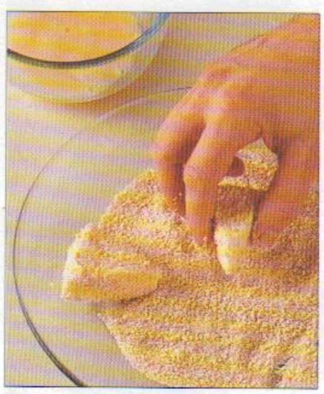
1 Ponga el queso sobre una parrilla en la placa del horno. Pincele con el aliño de aceite de oliva. Ponga la parrilla a 3 cm del gratinador y ase de 1 a 2 minutos.



2 Ponga el queso sobre tostaditas calientes (*véase* página 246) y sírvalo sobre una ensalada aliñada.

Queso frito

Para esta receta van muy bien las porciones individuales de Camembert. El queso se reboza con huevo y pan rallado que al freírlo queda crujiente y evita que el queso se derrita y caiga en el aceite. Utilice queso maduro pero firme y póngalo en la nevera antes de freírlo para que mantenga la forma por fuera pero esté perfectamente blando por dentro.



1 Pase las porciones de Camembert por huevo batido y pan rallado. Reserve en la nevera durante una hora.



2 Fríalas a 190 °C durante 2-3 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Escúrralas.

CREMAS

Los productos lácteos como la crema de leche, el yogur, el suero de mantequilla, la *crème fraîche*, la crema cuajada y la crema agria se utilizan de mil formas. Aunque se pueden encontrar en las tiendas, las tres últimas se preparan fácilmente en casa.

SUERO DE MANTEQUILLA Y YOGUR

- El suero de mantequilla es una leche desnatada a la que se le añaden bacterias para que espese y le dé acidez. Es uno de los ingredientes del pan de soda americano, galletas y tortas.
- El yogur es un producto lácteo fermentado, poco graso, con un sabor ligeramente ácido. El yogur griego suele ser más graso y cremoso. El yogur natural se puede sustituir por crema agria.

CREMAS

El contenido en materia grasa de la crema denota su estabilidad al calentarla y la cualidad de poder montarla. Cuanta más materia grasa tiene, más estable es.

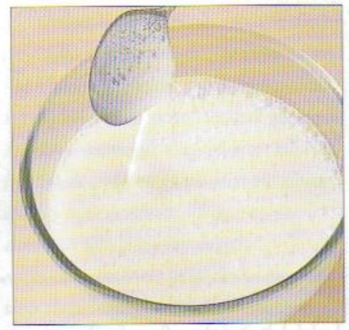
- La crema de leche espesa es la mejor para cocinar porque tiene un 48 % de materia grasa y hierve sin cuajarse.
- La crema de leche para montar tiene la materia grasa suficiente, entre 35 % y 39 %, para calentarla y poder montarla. Prepárela usted mismo en una proporción de 2:1 de crema de leche espesa y crema de leche líquida.
- La crema de leche líquida tiene un 24 % de materia grasa y se suele utilizar directamente; también se puede emplear para dar más cuerpo y una textura cremosa a las preparaciones líquidas, siempre y cuando no se hierva.
- La nata agria no es muy espesa. Aunque se puede añadir a salsas calientes para enriquecerlas, tiene un contenido de materia grasa de un 21 %, por lo tanto no es estable a fuego vivo.

CRÈME FRAÎCHE

Esta crema de sabor ácido y penetrante tiene la ventaja de que no se corta al cocinarla.
Se prepara mezclando suero de mantequilla, crema agria o yogur con crema de leche espesa, calentándola y dejándola reposar. La crème fraîche, *una vez espesada, debe removerse, taparse y reservarse en el frigorífico. Utilícela como lo hacen los franceses: como condimento de sopas, salsas y platos salados. También es deliciosa con frutas y dulces.*



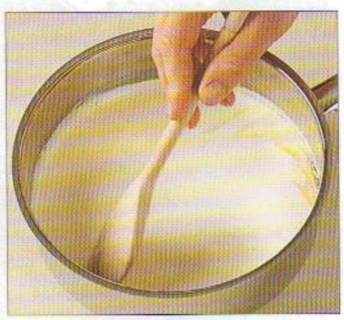
1 Mezcle 500 ml de suero de mantequilla y 250 ml de crema de leche espesa. Ponga el cuenco dentro de una cacerola con agua caliente y caliéntela a 30 °C.



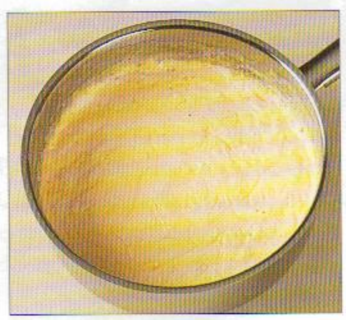
2 Vierta la mezcla templada en un cuenco de cristal; cúbrala parcialmente. Déjela reposar a temperatura ambiente durante 6-8 horas.

CREMA CUAJADA

Esta crema espesa y amarilla, típica del sudoeste de Inglaterra, se prepara escaldándola sin llegar al punto de ebullición hasta que se forma una capa. Se conserva en el frigorífico como máximo 5 días.



1 Vierta 600 ml de crema de leche espesa en un cazo de fondo grueso. Caliéntela poco a poco hasta que espese, de 25 a 30 minutos.



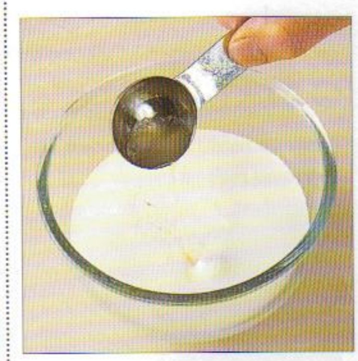
2 Enfríe la crema hasta que se haya asentado y se forme una capa en su superficie.



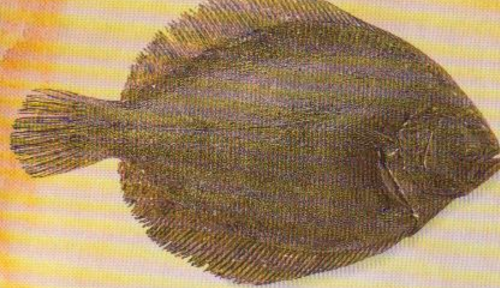
3 Quite la capa superior de la crema cuajada con una cuchara grande. Conserve la crema y tire el líquido que queda debajo.

CREMA AGRIA

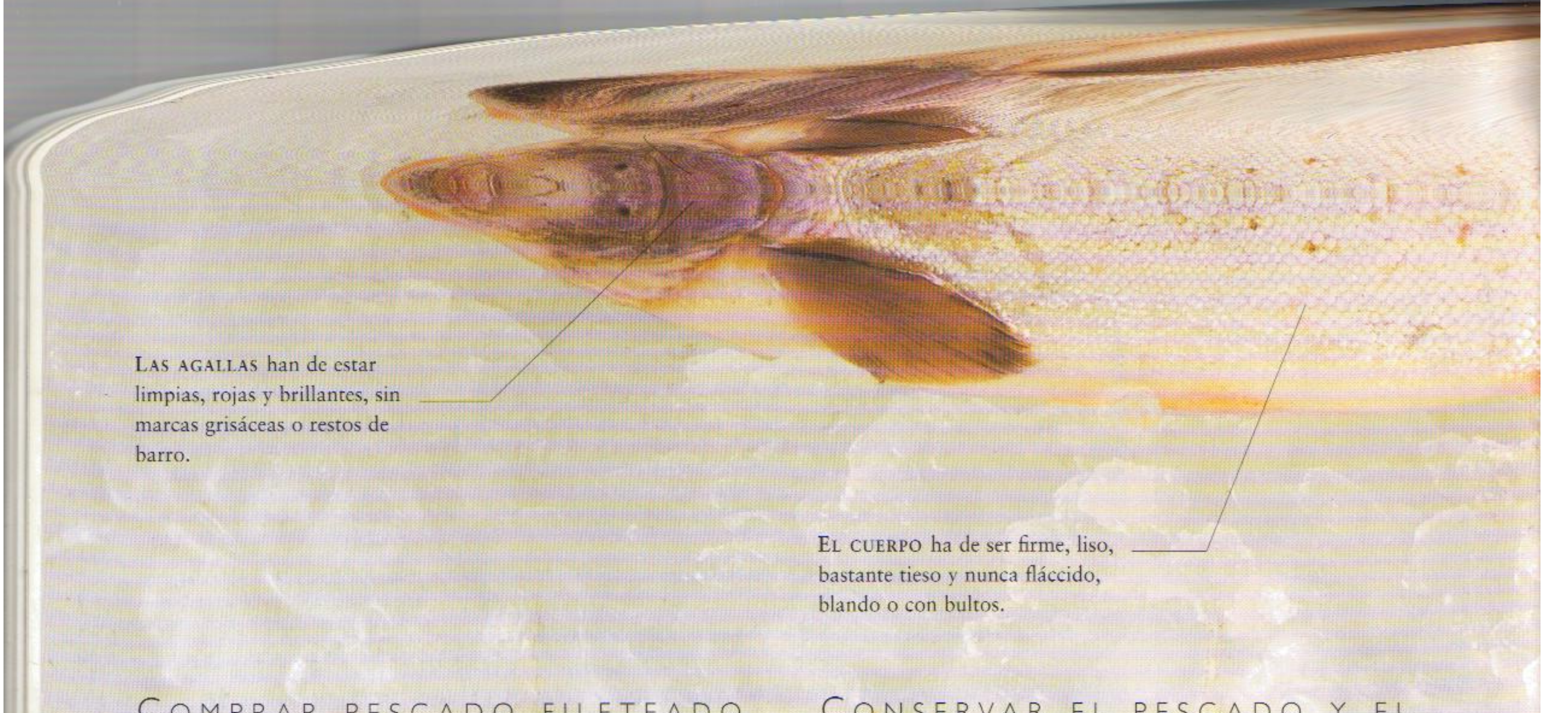
Este procedimiento para elaborar crema agria, uno de los ingredientes favoritos de la comida mexicana y de Europa oriental, también se puede aplicar a la leche.



Remueva 1 cucharada de zumo de limón con 250 ml de crema de leche espesa en un cuenco de cristal. Deje reposar la mezcla a temperatura ambiente durante 10-30 minutos o hasta que espese. Tape el recipiente y guarde en frío hasta que tenga que utilizarla.



Pescados y Mariscos



COMPRAR PESCADO FILETEADO Y EN RODAJAS

Si quiere comprar filetes o rodajas de pescado, es mejor que se las corten de un pescado entero y no que estén ya preparadas; también puede comprar el pescado entero y filetearlo (*véanse* páginas 55 y 57). Los pescados muy grandes, como algunos rapes, el tiburón, el atún y el bacalao grande, se suelen vender ya cortados. Para saber si los filetes o las rodajas son frescas, el olor y la textura pueden servir de guía. El pescado ha de oler a fresco (a mar si es de agua salada) y tener un aspecto húmedo, firme y elástico, pero no seco.

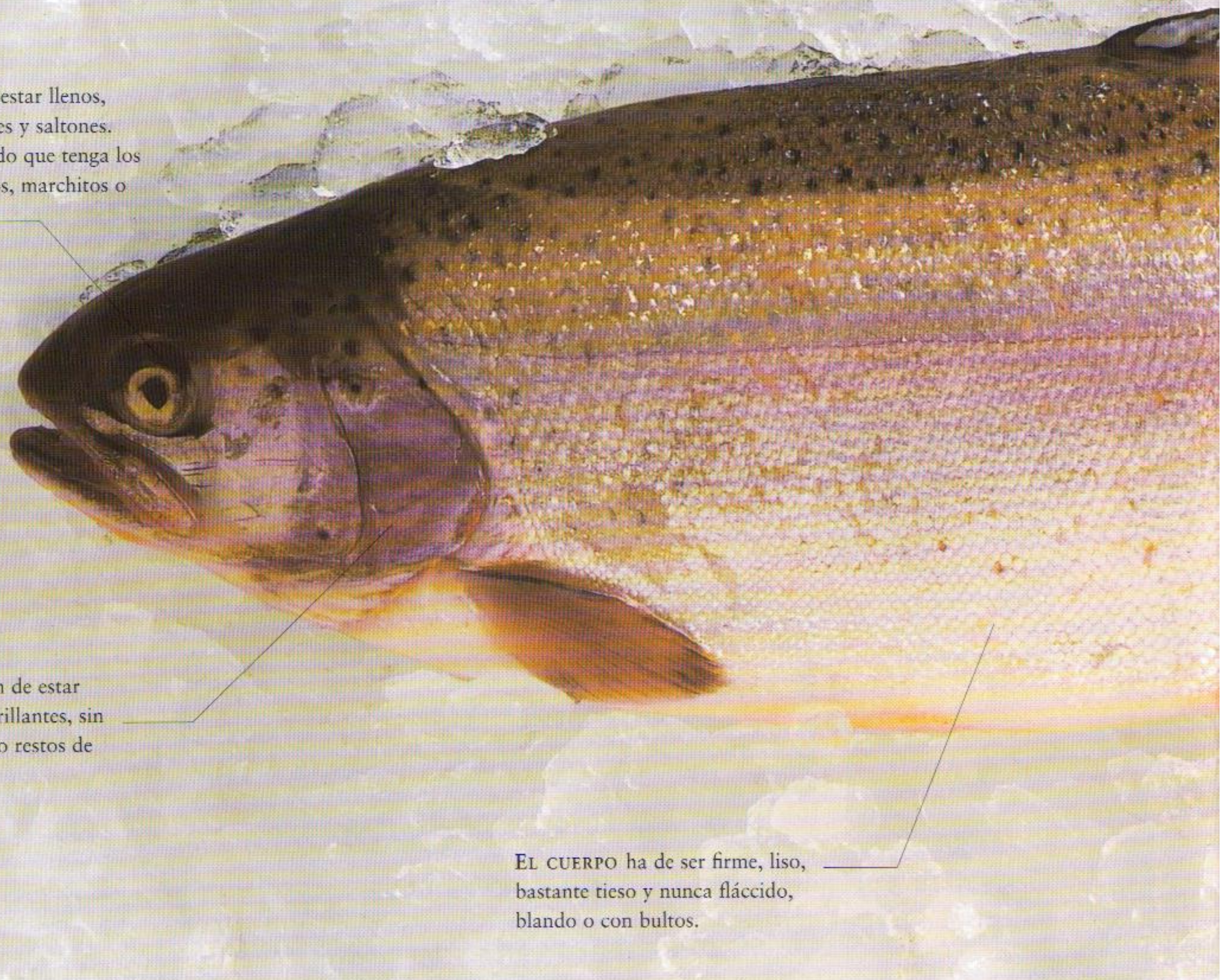
CONSERVAR EL PESCADO Y EL MARISCO

El pescado y el marisco se deterioran con mucha más rapidez que la carne, por lo tanto hay que cocinarlos el día en que se compran o lo antes posible.

El pescado graso como la caballa, el arenque o el salmón, se estropea antes que el pescado blanco porque su grasa se vuelve ácida. Si el marisco se tiene que guardar un día, envuélvalo en un lienzo húmedo y póngalo en la parte más fría del frigorífico. El pescado entero se conserva más tiempo si se limpia antes de guardarlo.

Elegir el pescado y el marisco frescos

Hay cuatro categorías de pescado y marisco: de mar, de río, curado (ahumado, salado y seco) y marisco. Todos, excepto el pescado curado, se deben comer lo más frescos que sea posible. En realidad, sólo se puede saber si un pescado es fresco si está entero; fileteado y troceado es más difícil de ver. El pescado de río debe oler a fresco y limpio y el de mar ha de oler a mar.



Los ojos han de estar llenos, húmedos, brillantes y saltones. No compre pescado que tenga los ojos sin vida, secos, marchitos o hundidos.

Las agallas han de estar limpias, rojas y brillantes, sin marcas grisáceas o restos de barro.

El cuerpo ha de ser firme, liso, bastante tieso y nunca fláccido, blando o con bultos.

Comprar pescado fileteado y en rodajas

Si quiere comprar filetes o rodajas de pescado, es mejor que se las corten de un pescado entero y no que estén ya preparadas; también puede comprar el pescado entero y filetearlo (*véanse* páginas 55 y 57). Los pescados muy grandes, como algunos rapes, el tiburón, el atún y el bacalao grande, se suelen vender ya cortados. Para saber si los filetes o las rodajas son frescas, el olor y la textura pueden servir de guía. El pescado ha de oler a fresco (a mar si es de agua salada) y tener un aspecto húmedo, firme y elástico, pero no seco.

Conservar el pescado y el marisco

El pescado y el marisco se deterioran con mucha más rapidez que la carne, por lo tanto hay que cocinarlos el día en que se compran o lo antes posible.

El pescado graso como la caballa, el arenque o el salmón, se estropea antes que el pescado blanco porque su grasa se vuelve ácida. Si el marisco se tiene que guardar un día, envuélvalo en un lienzo húmedo y póngalo en la parte más fría del frigorífico. El pescado entero se conserva más tiempo si se limpia antes de guardarlo.

COMPRAR MARISCO

LANGOSTAS Y CANGREJOS Si los quiere comprar vivos, escoja los que se muevan y sean pesados para su tamaño. Si los compra cocidos, compruebe que la cáscara no esté dañada y que las patas estén intactas. El olor ha de ser fresco pero no fuerte.

MEJILLONES, ALMEJAS Y BERBERECHOS No compre los que estén cubiertos de barro o lapas, ni los que estén rotos o dañados. Deseche los que no se cierren al tocarlos.

VIEIRAS Se suelen vender abiertas y limpias más que con la concha cerrada. Han de tener un olor dulzón, eso significa que están frescas. La carne de las vieiras es un poco grisácea y translúcida, no es perfectamente blanca.

OSTRAS La concha ha de estar completamente cerrada y sin dañar. Cuando se golpea ha de sonar sólida. Tradicionalmente, se recolectaban durante los meses con «r» para evitar infecciones en épocas de calor. Ahora se suelen vender durante todo el año, gracias a las técnicas modernas de los criaderos de ostras y a las mejoras en los métodos de transporte.

GAMBAS Y LANGOSTINOS Los langostinos se venden de varias formas: cocidos y salados, sin pelar o pelados, así como crudos. Los cocidos han de tener un color rosa brillante y no han de estar blandos ni acuosos. Los langostinos y gambas crudos tampoco han de estar blandos y la piel ha de ser de un gris brillante. No compre gambas con manchas negras, es una señal de que están pasadas.



LA PIEL ha de ser brillante y húmeda al tocarla y no seca o apagada. Cualquier marca o mancha natural no ha de estar oscurecida. Por ejemplo, el salmonete y el pargo han de tener una piel rosa brillante; la trucha, el arenque y la caballa, tornasolada, y el salmón, plateada.

PESCADOS INTERESANTES

En los grandes supermercados y en las pescaderías se venden pescados interesantes; algunos de ellos con marcas muy bonitas y colores tornasolados.

- El pez emperador, también llamado pez espada, pez sierra y priste, tiene un sabor fuerte y bastante espina. Hornéelo entero.
- El rubio es jugoso y de carne turgente; es muy apropiado para guisos de pescado y para sopas.
- El besugo tiene una carne dulce y fuerte. La dorada es especialmente buena. Hornéela entera con o sin relleno.
- Los filetes de tiburón son carnosos y compactos y apenas tienen espina. Quedan muy bien asados, a la plancha o guisados.
- El tilapia tiene una carne fuerte, blanca y sabrosa. Se puede cocer al vapor, o bien hacer asado, a la parrilla o en filetes, como más guste.

Cocinar pescado y marisco

El pescado y el marisco son alimentos delicados de cocinar, pues tienen una carne frágil que requiere una manipulación cuidadosa. Escoja los más frescos y, antes de utilizarlos, límpielos bien. Cueza el pescado justo lo necesario para que las proteínas se asienten y la carne se vuelva opaca; si está demasiado hecho, queda duro y seco. Cuando sustituya un pescado por otro, asegúrese de que tienen la forma, la textura y el sabor parecidos.

Pescado redondo

En esta familia tan variada hay varios tamaños y formas. La carne de estos pescados es fuerte y tiene sabor a carne, lo que significa que ligan bien con otros ingredientes fuertes.

Pescado	Métodos de cocción
Anguila	Al horno, guisada, a la parrilla
Bacalao/abadejo	Frito, a la parrilla, escalfado, al horno
Perro del norte	Guisado, braseado, a la parrilla
Besugo	Al horno, braseado
Gato/cazón	Al horno, guisado, a la parrilla
Lubina/salmonete	Escalfado, al vapor, en barbacoa
Merluza	Asada envuelta, al vapor, frita
Caballa	Frita, a la parrilla, en barbacoa
Pargo	Escalfado, frito, a la parrilla, en barbacoa, al horno
Rape	Frito, al horno, a la parrilla
Pez espada/atún/tiburón	A la parrilla, en barbacoa, frito, al horno, guisado, braseado
Salmón/trucha	Frito, escalfado, al vapor, al horno, a la parrilla, en barbacoa
Sardinas	A la parrilla, en barbacoa, fritas, al horno

Pescado plano

Para mostrar el sutil sabor de estas variedades de textura fina, cocínelas preferentemente con métodos en los que se utilicen los mínimos ingredientes. Quedan muy bien braseados porque de esta forma se concentra el sabor natural y delicado del pescado.

Pescado	Métodos de cocción
Solla/acedía	Frita, escalfada, al vapor, a la parrilla, al horno
Pez de san Pedro	Escalfado, a la parrilla, frito
Hipogloboso	Escalfado, frito, braseado
Lenguado	A la parrilla, frito, al vapor, al horno
Mero	Al horno, envuelto o sin envolver, al vapor, escalfado, a la parrilla, frito
Raya	Frita, al horno
Rodaballo	Al horno, envuelto o sin envolver, al vapor, escalfado, a la parrilla, frito
Remol	Al horno, envuelto o sin envolver, al vapor, escalfado, a la parrilla, frito



Marisco

Algunos moluscos requieren unos cuidados especiales. El marisco vivo es el que tiene mejor sabor, así que hay que conservar los mejillones y las almejas en agua salada (4 cucharadas de sal por 1 litro de agua) y no en agua fresca, porque se mueren. Si los mejillones se limpian varias horas antes de cocinarlos se pueden estropear.

Marisco	Cómo deben estar	Métodos de cocción
Almejas/ berberechos	*Las conchas han de estar bien cerradas, enteras y sin romper*	Al vapor en sus conchas A la parrilla, al horno con media concha Guisadas, fritas sin conchas
Bígaros/ caracoles	*Han de tener un olor dulce. Se tienen que mover cuando se les pincha. La tapa que los cubre ha de ser dura y estar bien sujeta*	Hervidos —con la concha Guisados —sin la concha
Calamar/pulpo	*Ojos claros, olor a fresco. Carne blanca y húmeda*	Frito, escalfado, al horno, guisado
Buey, nécora	*Deben moverse y pesar. Han de tener el caparazón entero y las patas intactas*	Hervidos, al vapor
Gambas y langostinos	*Llenas y con la carne fuerte. Aspecto húmedo y olor fresco. No compre las que huelan a cloro o que tengan manchas negras en la piel*	Fritas, salteadas, a la parrilla, a la barbacoa, al horno, escalfadas, al vapor
Bogavante/ langosta	*Pesados para su tamaño. Con la cola por debajo. Las patas intactas*	Hervidos, al vapor —en su caparazón A la parrilla —partidos por la mitad
Mejillones	*Las conchas han de estar bien cerradas y enteras. Si se agitan, no han de estar sueltos*	Hervidos, al vapor —con sus conchas. A la parrilla, al horno —con media concha Fritos, guisados —sin concha
Ostras	*Con la concha bien cerrada y entera. Las ostras sin concha han de ser gordas y de tamaño uniforme con un líquido claro*	Crudas. Al horno, a la parrilla —con media concha Fritas, guisadas —sin concha
Vieiras	*No han de tener líquido y tener un olor dulzón y fresco. Cuerpo regordete y de un blanco crema. Color rosa coral y húmedas. No compre las que huelan a azufre*	Al horno, a la parrilla —con media concha Escalfadas, fritas —sin concha



El pescado en el menú

De costa a costa, los grandes cocineros preparan los pescados típicos de su zona con ingredientes y técnicas culinarias de la región, creando platos apreciados en todo el mundo.

Francia – La *bouillabaisse* (sabroso guiso de pescado mediterráneo y crustáceos con azafrán e hinojo) es originaria de Marsella.

Grecia – El *kalamari* (calamares fritos en una masa ligera servidos con gajos de limón y *retsina* fría) es una de las tapas preferidas de la zona del Egeo.

Italia – Los *spaghetti alle vongole* (con salsa de almejas) es uno de los platos básicos de los restaurantes de toda Italia.

México – El ceviche (pescado crudo que se ha cocido no al fuego, sino con la acidez del zumo de lima) es muy refrescante y tiene un sabor ácido.

España – La paella (crustáceos y trozos de carne cocinados con verduras, tomates, ajo, arroz y azafrán) es uno de los platos más populares para los días festivos.

Estados Unidos – La *New England Clam Chowder* (sopa hecha con patatas, almejas y crema de leche) data de principios del siglo XVIII. La *Manhattan Clam Chowder* (una sopa especiada de tomate y almejas) se hizo famosa más tarde, en los años treinta.

PREPARAR UN PESCADO REDONDO ENTERO

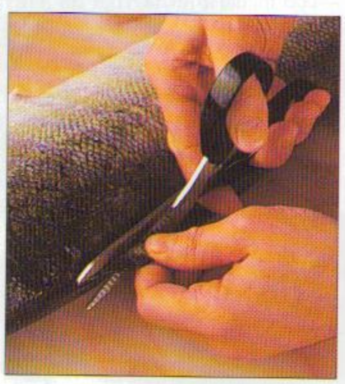
El pescado redondo se denomina así por la forma de su cuerpo —redondeado, y no plano, con un ojo a cada lado de la cabeza. La trucha y el salmón son dos pescados de este tipo muy conocidos. Con el pescado redondo se pueden sacar dos filetes, uno a cada lado de la espina. Aunque muchas veces los limpian antes de venderlos, también se pueden limpiar en casa. Una vez limpio y vaciado puede desespinarlo y rellenarlo para filetearlo.

CÓMO LIMPIAR Y ESCAMAR

La mayoría de los pescados, como el salmón de la fotografía, tienen escamas que se han de quitar antes de guisarlos. Éste es un procedimiento fácil, pero enredoso, por lo tanto, conviene estar cerca del fregadero. Es más sencillo si antes se cortan las aletas; algunas son puntiagudas y si se quitan cuesta menos manipular el pescado. Corte las aletas con tijeras y utilice un cuchillo grande de cocinero para escamarlo. También existen utensilios especiales para escamar.



1 Corte las tres aletas que hay a lo largo del vientre del pescado —la pectoral, la ventral y la anal— con una tijera.







2 Déle la vuelta y corte las aletas dorsales. Es importante cortar las aletas porque albergan bacterias.

3 Si el pescado se va a servir entero, se puede cortar la cola en «V» (*véase* recuadro de la izquierda) con unas tijeras.

4 Sujete el pescado por la cola. Quite las escamas con el cuchillo de cocinero del revés, desde la cola hasta la cabeza. Enjuague bien el pescado.

TRUCOS DE COCINERO

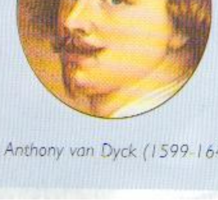
PESCADO RESBALADIZO

Muchos pescados son resbaladizos y cuesta manipularlos —es una característica normal y no es ninguna señal de mala calidad. Si se enjuaga el pescado con agua caliente o con vinagre y agua antes de quitarle las escamas, resbala menos.

Llene un recipiente donde quepa el pescado con agua y vinagre (1 cucharada de vinagre por litro de agua). Sumerja el pescado y restriéguelo con los dedos. Escúrralo y séquelo con servilletas de papel.

VANDYKING

Vandyking es una técnica inglesa para preparar el pescado que se va a servir entero y que consiste en cortar la cola en «V». Se denomina así por la barba en forma de «V» del pintor Van Dyck.



Sir Anthony van Dyck (1599-1641)

EVISCERAR POR LAS AGALLAS

El pescado redondo que se ha de servir con la cabeza se ha de eviscerar por las agallas. De esta manera, se conserva la forma y queda mejor presentado. El pescado se puede rellenar o dejar tal como está, en este caso, se puede desespinar (véase página 55).

1 Localice y levante las agallas de detrás de la cabeza y córtelas con unas tijeras. Tire las agallas.





2 Sujete el pescado con el vientre hacia arriba. Haga un pequeño corte en el extremo del vientre e introduzca las tijeras o los dedos. Corte las tripas para separarlas del pescado.



3 Meta los dedos por la abertura de las agallas. Agarre las tripas y estírelas. Compruebe que no quedan restos de tripas. Tírelas.



4 Ponga el pescado debajo del grifo y deje que el agua fría corra por su interior, desde la abertura de las agallas hasta la cola. Enjuáguelo hasta que el agua salga limpia. Séquelo con papel de cocina.

ENTALLAR

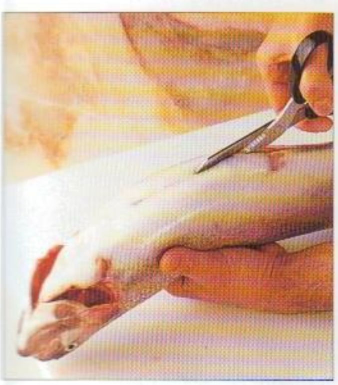
En la actualidad, hay muchos cocineros que preparan el pescado para cocerlo a la parrilla, a la barbacoa o al vapor, simplemente practicando unos cortes donde introducen hierbas. También se pueden poner láminas de ajo o se puede utilizar limón, cebollas tiernas y jengibre. Los sabores de las hierbas penetran en el pescado mientras éste se cuece.



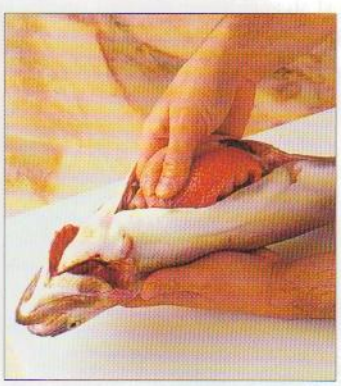
Haga dos o tres cortes profundos en una cara del pescado, cortando hasta la espina. Déle la vuelta y haga lo mismo en el otro lado. Introduzca los condimentos en los cortes. El pescado ya está listo para cocinarlo.

EVISCERAR POR EL VIENTRE

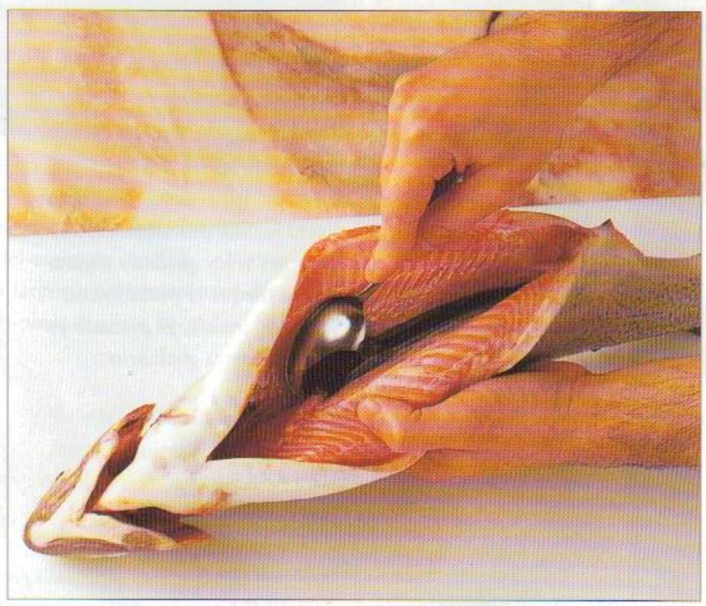
La forma más fácil y común de eviscerar un pescado es por el vientre. Utilice este método si tiene que servir el pescado entero, relleno o sin rellenar y si no es necesario que mantenga la forma original, especialmente si se le va a quitar la espina antes o después de guisarlo.



1 Corte las agallas y tírelas. Haga un pequeño corte en la base del vientre y corte a lo largo hasta debajo de las agallas.



2 Con la mano, coja las tripas, estírelas y tírelas; no sirven para guisarlas.



3 Pase una cuchara por ambos lados de la espina dorsal; de esta forma se eliminan los vasos sanguíneos que afean el aspecto del pescado y que pueden conferirle un sabor amargo al cocinarlo. Enjuague el pescado debajo del grifo y séquelo con servilletas de papel. El pescado ya está listo para guisarlo.

DESESPINAR ENTERO

El pescado pequeño y graso, como la sardina que vemos aquí, tiene una espina tan blanda que se quita mejor con los dedos que con un cuchillo.



1 Con las yemas de los dedos, corte la cabeza por detrás de las agallas. Tire la cabeza y las agallas. Introduzca el dedo índice en la parte superior del pescado y páselo por todo el vientre para que se abra. Empezando por la cabeza y tirando hacia la cola, estire las tripas y tírelas.



2 Abra el pescado y trabajando de la cabeza hacia la cola, quite el espinazo. Córtelo con los dedos cuando llegue a la cola. Enguaje bien el pescado y séquelo con papel de cocina. El pescado está listo para cocinarlo.

DESESPINAR POR EL VIENTRE

Una vez que se han quitado las tripas por la abertura ventral (véase página 53), también se ha de quitar el espinazo por el vientre. Si se destripa y se desespina un pescado por el vientre, como mostramos aquí con el salmón, se crea una cavidad natural para rellenar.



1 Sujete el pescado por el lomo y con un cuchillo de filetear corte hacia arriba entre las espinas y la carne a un lado del espinazo para que se separen las espinas.

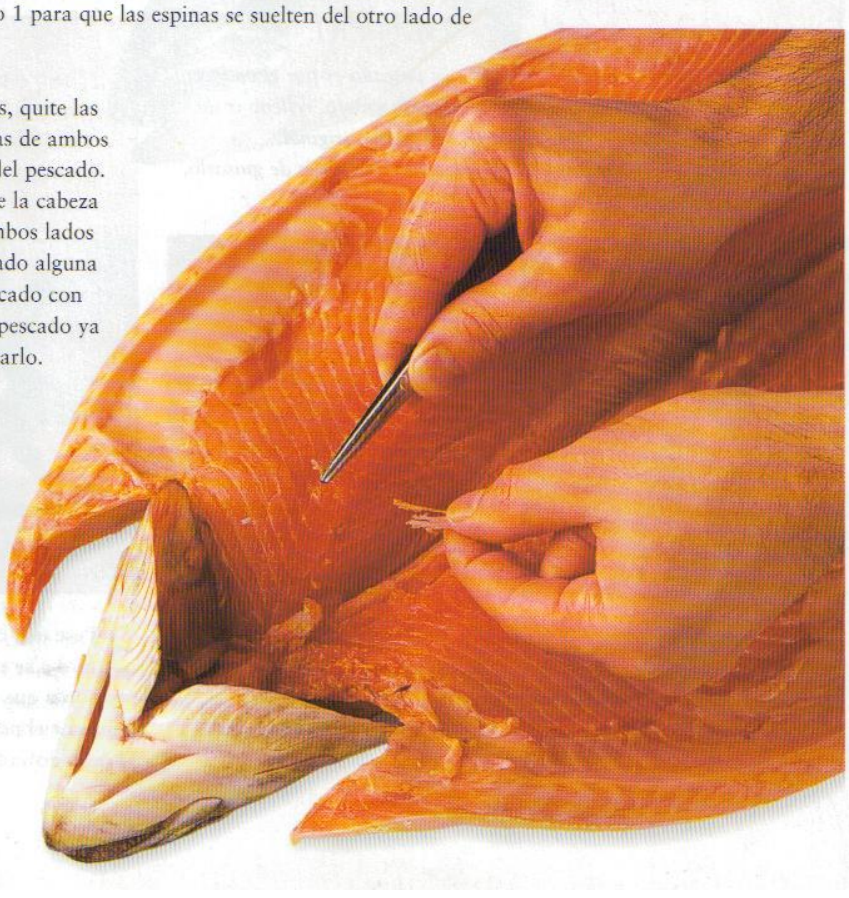


2 Deslice la hoja del cuchillo por las espinas cerca del espinazo, de forma que todas las espinas del interior se separen de la carne. Repita desde el paso 1 para que las espinas se suelten del otro lado de la carne.



3 Corte el espinazo del pescado con unas tijeras y tírelo junto con las espinas.

4 Con unas pinzas, quite las espinas pequeñas de ambos lados del espinazo del pescado. Pase los dedos desde la cabeza hasta la cola por ambos lados para ver si ha quedado alguna espina. Seque el pescado con papel de cocina. El pescado ya está listo para cocinarlo.



DESESPINAR POR EL LOMO

Si quiere mantener la forma del pescado y dejar la cavidad ventral intacta para rellenarla, quítele el espinazo por el lomo. El pescado, como la trucha que aquí presentamos, se ha de destripar por las agallas.





1 Con unas tijeras, corte a cada lado del espinazo desde la cola hasta la cabeza.

2 Con cuidado, separe con un cuchillo de cocinero el espinazo de la cabeza y de la cola. Sáquela y tírela. Enjuague bien el pescado y séquelo con papel de cocina. El pescado está listo para cocinarlo.

FILETEAR UN PESCADO REDONDO

Cuando ya se le han quitado las escamas, se le han cortado las aletas y se ha destripado (véase página 53), el pescado se puede filetear o cortar en rodajas. Del pescado redondo se obtienen dos filetes, uno de cada lado, como vemos con el salmón de la fotografía. Utilice un cuchillo afilado y flexible y corte con cuidado para dejar la mínima cantidad de carne en las espinas. Compruebe que no queden espinas en los filetes.



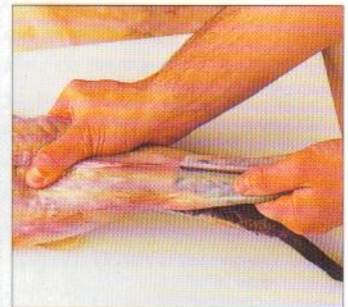
1 Haga un corte por detrás de la cabeza y, utilizando las espinas como guía, corte a lo largo de un lado del espinazo desde la cabeza a la cola. Con el cuchillo plano, dé cortes largos y uniformes para desprender la carne. Pase el cuchillo por las espinas y sujete la carne con la otra mano.



2 Déle la vuelta al pescado y repita la misma operación para separar el otro filete.
Le quedará la cabeza y la carcasa; si quiere, las puede utilizar, sin las agallas, para hacer caldo de pescado (*véase* página 17).
Los filetes se pueden pelar antes de cocinarlos de la misma forma empleada para el pescado plano (*véase* página 57), todo depende del plato que quiera hacer.

DESESPINAR UN RAPE

Si compra un rape con la espina, tendrá que saber cómo se quita si quiere hacer una receta en la que se utilicen filetes.



1 Ponga el rape sobre la mesa, coja la piel y estírela hacia la cola.



2 Con un cuchillo de cocinero, corte a lo largo de ambos lados del espinazo, separando la carne en dos filetes. El espinazo se puede utilizar para preparar un caldo (*véase* página 17).



3 Con cuidado, quite la membrana oscura situada debajo de cada filete. Séquelos bien con papel de cocina.
Ya están listos para cocinarlos.

PREPARAR UN PESCADO PLANO ENTERO

El pescado plano se denomina así por su forma. Entre los más populares se encuentran la solla, el lenguado, el remol y el rodaballo. Este tipo de peces nadan de lado y tienen los dos ojos en la parte superior o detrás, que es más oscura para camuflarse. Por debajo, los pescados planos son blancos. Para conservar su forma, estos pescados se destripan siempre por la parte posterior de la cabeza y las agallas. Esta operación se suele hacer en el mar, por lo que, a veces, se venden destripados.

ESCAMAR

Si quiere servir el pescado entero o ha comprado uno al que no le han quitado las escamas en la pescadería, tendrá que quitárselas.



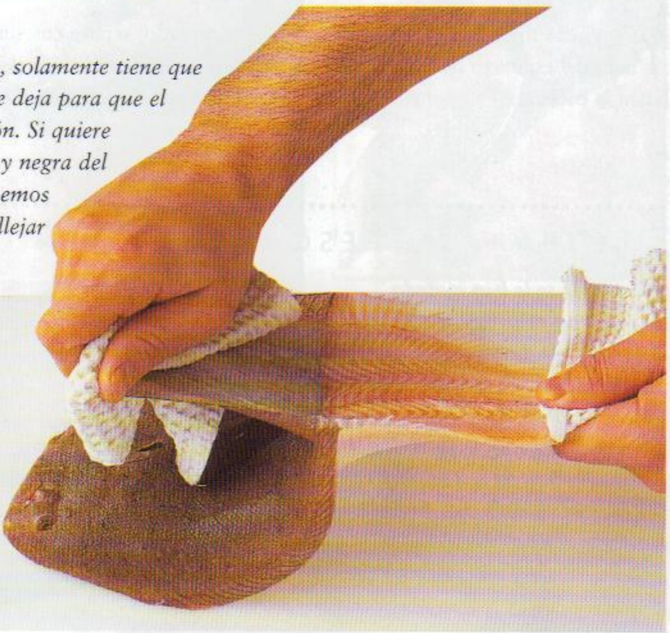
Se trata de una operación engorrosa que debe practicarse cerca del fregadero. Ponga el pescado con la parte oscura hacia arriba y sujete bien la cola. Empezando por la cola y trabajando hacia la cabeza, quite las escamas con el borde de la hoja del cuchillo. Coja el pescado por la cola, póngalo debajo del grifo, enjuáguelo bien y restriegue la piel con las manos para eliminar las escamas.

DESPELLEJAR

Si quiere servir un pescado plano entero, solamente tiene que quitarle la piel oscura —la piel blanca se deja para que el pescado no se deshaga durante la cocción. Si quiere filetearlo, puede quitar las pieles blanca y negra del pescado entero antes de ello, tal como hemos hecho con este lenguado, o puede despellejar los filetes individualmente.



1 Para desprender la piel, haga un corte cerca de la cola para separar la piel de la carne.



2 Con la ayuda de un paño para que el pescado no resbale, sujételo por la cola y estire la piel, separándola completamente del pescado.



3 Déle la vuelta, haga un corte cerca de la cabeza para desprender la piel.



4 Empezando por la cabeza, separe la piel por ambos lados con los dedos. Cuando ya esté suelta, cójala por el extremo de la cola y estírela, separándola totalmente de la carne.

FILETEAR

De un pescado plano se pueden sacar 2 o 4 filetes, según sea su tamaño. Tanto si va a despellejar los filetes como si no, antes de filetear siempre hay que recortar y quitar las escamas del pescado. Las fotografías muestran cómo se obtienen cuatro filetes de un remol grande.



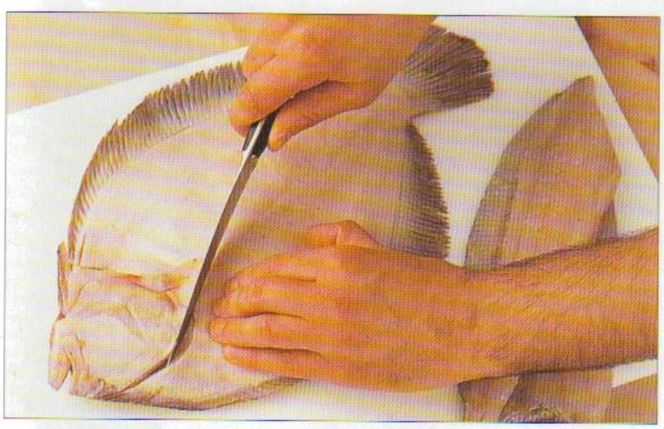
1 Ponga el pescado sobre una tabla con la parte de la piel oscura hacia arriba. Con un cuchillo afilado, corte por los bordes del pescado, donde la carne se junta con las aletas, trazando con cuidado la forma de los filetes.



2 Corte calando hasta la espina por el centro del pescado, desde la cabeza hasta la cola.



3 Desprenda un filete desde el centro del pescado hasta el borde. Intente dejar la menor cantidad posible de carne en la espina. Gire el pescado y corte el segundo filete de la misma manera.



4 Déle la vuelta. Practique un corte en la parte posterior de la cabeza y alrededor del borde exterior de la carne. Corte por el centro del pescado desde la cabeza hasta la cola. Siga el paso 3 para cortar los últimos dos filetes.

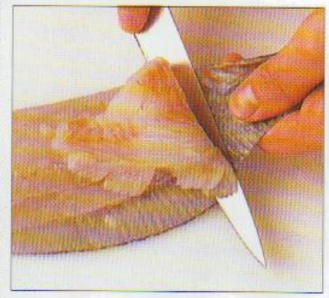


Filete de la mitad de un lenguado

Filetes cortados longitudinalmente para hacer popietas

DESPELLEJAR UN FILETE

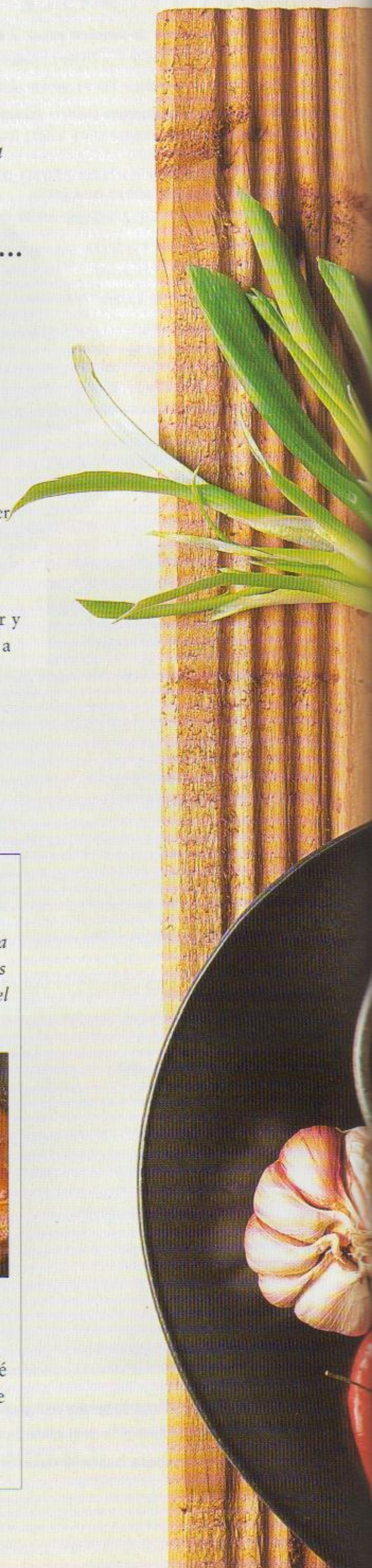
Incluso aunque se compren envasados en el supermercado, los filetes de pescado suelen venir con la piel, pues ésta ayuda a que conserven su forma. La técnica que se utiliza para despellejar un filete de pescado es importante, ya que, si la piel y la carne no se separan adecuadamente, la carne se puede quedar pegada a la piel o se puede romper.



Ponga el filete con la piel hacia abajo y haga un corte transversal en la carne al lado de la cola. Introduzca las puntas de los dedos en sal para que no se le resbale el pescado, sujételo por la cola y coloque el cuchillo en el corte. Con un movimiento de sierra y sujetando el cuchillo en un ángulo casi plano, corte entre la carne y la piel hasta llegar al final del filete.

Pescado de Sichuan

Este típico plato chino se elabora con pescados de carne firme como el pargo, la lubina o el pardete, fritos en un wok *y después braseados en una aromática salsa con ajos, jengibre y guindillas.*



PARA 4 PERSONAS

1 pescado entero de 1 kg aprox.

Sal

500 ml de aceite de cacahuete

1 cucharadita de maicena

2-4 dientes de ajo en tiritas

2,5 cm de rizoma de jengibre fresco, pelado y cortado en tiritas

2 cucharadas de vino de arroz Shaoxing o de jerez seco

1-3 cucharadas de salsa de chile de Sichuan

2 cucharadas de salsa de soja clara

150 ml de caldo de pescado o agua

2 cebollas tiernas, cortadas en rodajitas muy finas

2 guindillas rojas frescas, sin semillas y cortadas en juliana

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de aceite de sésamo oriental

Ramitas de cilantro fresco para decorar

SALSA CHILE DE SICHUAN

Las salsas de chiles o guindillas pueden ser ligeramente picantes hasta muy picantes, así que añada lo que le parezca según su gusto. La salsa se puede preparar mezclando guindillas rojas secas picadas o machacadas con salsa amarilla de judías de soja. Con el doble de salsa de judías de soja que de guindillas obtendrá una salsa moderadamente picante.

Prepare el pescado y si tiene escamas quíteselas. Practique tres cortes transversales que tengan la misma separación a ambos lados del pescado. Sálelo.

Caliente el *wok* a fuego vivo y vierta lentamente el aceite por el lado. Cuando el aceite esté muy caliente, ponga con cuidado el pescado y fríalo hasta que quede dorado por ambos lados, aproximadamente 4 minutos.

Saque con cuidado el pescado con dos espátulas y escúrralo sobre papel. Saque casi todo el aceite del *wok,* deje tan sólo 1 cucharada.

Prepare una pasta con la maicena y 2 cucharaditas de agua; resérvela. Ponga el ajo y el jengibre en el *wok* caliente y sofríalos ligeramente; añada el vino de arroz, la salsa de guindillas y la de soja y remuévalo todo. Vierta el caldo y la pasta de maicena. Lleve a ebullición sin dejar de remover. Reduzca el fuego, vuelva a poner el pescado en el *wok* y braséelo unos 5 minutos.

Saque el pescado. Añada las cebollas, las guindillas, el azúcar y el aceite de sésamo y deje cocer a fuego lento para que la salsa se reduzca. Vuelva a poner el pescado en el *wok* y, con una cuchara, viértale la sala por encima y decórelo con cilantro.

Freír y brasear

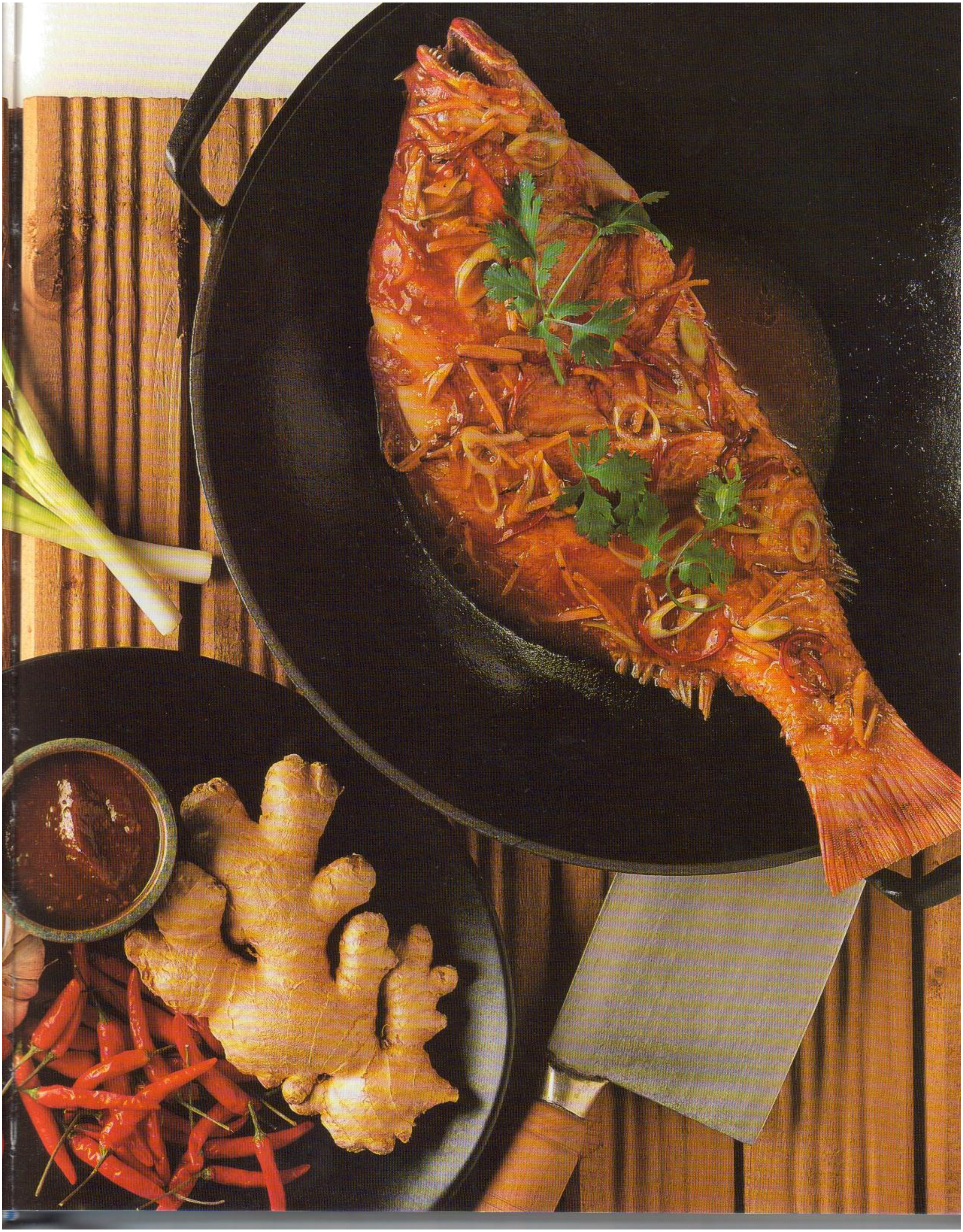
Por la forma de sus paredes, el wok *es un recipiente excelente para freír un pescado entero y después brasearlo en una salsa. Para más seguridad, utilice un* wok *con dos asas: tiene más estabilidad que el de una sola asa.*



Caliente el aceite en el *wok* hasta que empiece a humear. Ponga el pescado y fríalo hasta que esté dorado por ambos lados. Para darle la vuelta utilice dos espátulas.



Brasee el pescado en la salsa, mojándolo con salsa constantemente hasta que esté cocido. Si es muy grueso, déle la vuelta con dos espátulas.



PREPARAR RODAJAS Y FILETES DE PESCADO

Se pueden cortar rodajas y filetes de pescados redondos y planos. Los franceses denominan *darnes* a las rodajas de los pescados redondos y *tronçons* a las de los pescados planos grandes. Las rodajas son gruesas y sólidas; los filetes son más finos y, por lo tanto, más frágiles.

CORTAR ESCALOPES

Los filetes de pescados redondos grandes, como el de salmón que aquí presentamos, se pueden cortar en lonchas finas o escalopes para utilizarlos en una serie de platos. Los escalopes se pueden cortar de un filete con o sin piel y han de tener aproximadamente 1 cm de grosor. A veces se colocan entre dos hojas de papel sulfurizado y se aplanan para hacerlos todavía más finos. Antes de empezar a cortar, compruebe que no haya espinas (véase página 54); si las hubiese, quítelas.

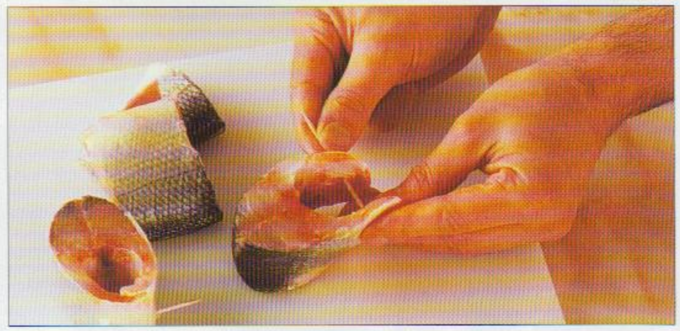


Con un cuchillo de hoja fina y afilada, corte lonchas finas y uniformes. Empiece cerca de la cola y vaya subiendo hacia la cabeza. El cuchillo ha de estar casi plano mientras corta y siempre con la hoja hacia la cola.

RODAJAS DE PESCADO

Para cortar un pescado redondo en rodajas se hacen cortes transversales en el pescado preparado. Utilice un cuchillo de cocinero. Las rodajas suelen tener 2,5 cm de grosor y se pueden freír, asar a la parrilla, hornear y escalfar. El pescado que aparece en las fotografías es una lubina.



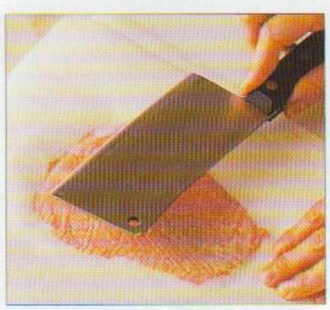


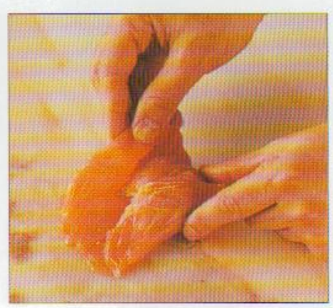
1 Haga señales con la misma separación a lo largo del pescado. Corte con fuerza la carne y el espinazo por donde ha practicado las señales.

2 Doble hacia adentro los extremos de las rodajas y sujételos con palillos para que no se doblen al guisarlas. Las rodajas están listas para cocinarlas y se pueden servir con o sin el espinazo.

PREPARAR PAQUETES

Los escalopes (véase izquierda) se pueden utilizar para envolver algún relleno formando un sabroso paquete. Éstos son frágiles y quedan mejor escalfados o fritos. En este ejemplo se ha utilizado salmón.







1 Ponga el filete entre dos hojas de papel sulfurizado. Golpéelo con la hoja de una macheta hasta que el filete quede bien plano.

2 Envuelva el relleno que haya escogido con el filete y haga un paquete cuanto más cuadrado mejor.

3 Déle la vuelta y átelo con una tira de cebolla tierna.

PREPARAR ALMOHADAS

Una almohada es un filete al que se le abre una bolsa para rellenarlo. Se puede utilizar cualquier pescado grueso y de carne firme, como el salmón. Corte filetes de 7,5 × 4 cm para poder introducir el relleno. Como las almohadas son frágiles, es mejor escalfarlas.



1 Con un cuchillo, practique una bolsa en el filete dejando 1 cm alrededor de todos los bordes (no corte los laterales o la base).



2 Abra la bolsa con una mano y con la otra introduzca el relleno. No lo llene en exceso porque el relleno puede salir durante la cocción.



3 Cierre la abertura atando la almohada con una tira de cebolla tierna. La almohada ya está lista para cocinarla.

PREPARAR TRENZAS DE PESCADO

Para realizar estas trenzas se pueden utilizar una gran variedad de filetes de pescados redondos y planos de carne diferente y piel llena de color, como la caballa, el pargo y el lenguado de la fotografía. Las trenzas son fáciles de hacer, pero es una presentación que impresiona. Para conservar la delicada textura de los filetes, lo mejor es cocerlos al vapor.



1 Corte los filetes en tiras de unos 20 × 2 cm. Extienda sobre una tabla tres tiras juntas, una de cada filete, con la piel hacia arriba.



2 Trence las tiras intentando formar una trenza uniforme. No la haga muy apretada porque se encoge un poco al cocerla.



3 Cueza las trenzas al vapor (*véase* página 70) sobre un caldo corto (*véase* página 66) o un caldo de pescado (*véase* página 17).

PREPARAR POPIETAS

Para obtener popietas se cortan longitudinalmente por la mitad unos filetes pelados y se enrollan. Se rellenan antes de cocerlos, bien poniendo el relleno en un extremo de la tira y enrollándola o bien rellenándolo cuando ya se han enrollado. Se pueden utilizar filetes de cualquier tipo de pescado plano; aquí se ha utilizado lenguado que es un clásico. Estos rollitos quedan muy bien escalfados, al vapor o al horno.



Enrolle el filete con la parte de la piel hacia dentro —el extremo de la cola por fuera. Para sujetarlos póngalos muy juntos mientras los cuece o asegúrelos con un palillo.

RELLENOS PARA PAQUETES, ALMOHADAS Y POPIETAS

Verduras, *mousse* de pescado, queso blando y hierbas, todos quedan bien. Pruebe unos de estos:

- Juliana fina de zanahorias blanqueadas y puerros (*véase* página 166) aliñada con vinagreta.
- Queso blando y hierbas frescas picadas como perejil o eneldo.
- Una *brunoise* (*véase* página 166) de mango, pepino y rizoma de jengibre fresco con gambitas.
- *Duxelles* de champiñones (*véase* página 170).
- Un *risotto* ligero y cremoso con un toque de limón.

Pescado ahumado y salado

Los sabores que añaden estos métodos pueden oscilar desde sutiles hasta fuertes, pero el pescado curado ha de tratarse posteriormente antes de poder degustarlo.

Taramasalata

4 rebanadas gruesas de pan blanco sin la corteza
6 cucharadas de leche
100 g de huevas de bacalao ahumadas (véase derecha)
2 dientes de ajo picados
100 ml de aceite de oliva
100 ml de aceite vegetal
unos 75 ml de zumo de limón
2 cucharadas de agua caliente
Pimienta recién molida

Desmenuce el pan en un recipiente y añada la leche. Mezcle bien con las manos, exprima el pan y tire la leche. Ponga el pan en un robot eléctrico y mézclelo con las huevas, el ajo, el aceite de oliva, el vegetal y 75 ml de zumo de limón. Añada el agua, pruébelo y sazone con la pimienta y más zumo de limón si lo desea. Vuélvalo a mezclar hasta obtener una pasta homogénea.

Ponga la pasta en un cuenco, tápela y déjela en el frigorífico como mínimo 4 horas, pero es preferible toda la noche. Para 4-6 personas.

Preparar huevas ahumadas

Las huevas del salmón, la trucha o el bacalao (en la fotografía) hembra se venden saladas o ahumadas. Tras remojarlas, se pueden comer crudas cortadas en rodajas finas con pimienta molida y limón. También sirven para preparar salsas cremosas como la taramasalata *griega (véase recuadro de la izquierda).*

Trocee las huevas de bacalao ahumadas, póngalas en un recipiente y cúbralas con agua hirviendo. Déjelas en remojo durante 1-2 minutos y después escúrralas bien. Quite la piel con los dedos y tírela. La carne ya está lista para poder ser utilizada.

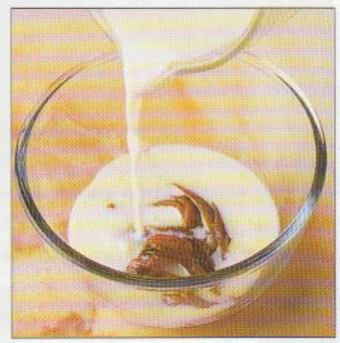


Desalar anchoas

Las anchoas se venden en latas o en frascos, saladas o en aceite. Las mejores anchoas en conserva son los filetes que provienen del Mediterráneo. Van en frascos con aceite y no son muy saladas. Las anchoas enlatadas tienen más sal y, por lo tanto, hay que desalarlas. Con este método, las anchoas quedan ligeramente más blandas y con un sabor más suave.



1 Ponga las anchoas en un tamiz colocado sobre un cuenco, deje que se escurra el aceite y tírelo. Ponga las anchoas en el cuenco.



2 Cúbralas con leche fría y déjelas en remojo durante 20 minutos. Escurra la leche, enjuague las anchoas debajo del grifo y séquelas.

Preparar el bacalao salado

El bacalao salado es muy popular en Portugal y España. El pescado entero eviscerado y fileteado se pone a remojar en salmuera o con capas de sal y después se seca. Antes de guisarlo hay que ponerlo a remojar y eliminar el exceso de sal.

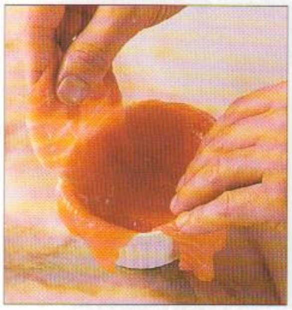
Trocee el pescado, póngalo en un recipiente hondo y cúbralo con agua fría. Déjelo en remojo como mínimo durante 2 días si el pescado es muy salado y cambie el agua unas 5 o 6 veces. Sáquelo, escúrralo y póngalo en una cacerola con agua fría y caliéntela, pero justo por debajo del punto de ebullición. Déjelo cocer durante 20 minutos o hasta que esté tierno. Sepárelo en láminas y tire la piel y las espinas.



TRUCOS DE COCINERO

EMPLEAR SALMÓN AHUMADO

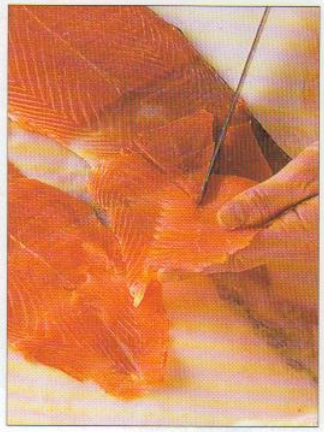
Forre con lonchas de salmón ahumado unos moldes individuales, rellénelos de *taramasalata* y desmóldelos.



CORTAR EL SALMÓN AHUMADO

Cuando hay varios comensales es más económico comprar un trozo entero de salmón ahumado y cortarlo en casa. Con un cuchillo especial para salmón (véase recuadro de la derecha), cortarlo resulta muy fácil, pero también se puede utilizar cualquier cuchillo largo y flexible.

Corte y tire los extremos oscuros y grasos y retire las espinas que pueda haber (*véase* página 54). Con el cuchillo colocado lo más paralelo posible al pescado y empezando por la cola, corte con un suave movimiento de sierra lonchas muy finas. Vaya subiendo hasta llegar al extremo de la cabeza, cortando trozos en forma de «V» para dejar la carne oscura y grasa del centro. Para cogerlo con facilidad intercale papel antiadherente entre las lonchas.



CUCHILLO PARA EL SALMÓN AHUMADO



Para cortar lonchas muy finas de salmón ahumado, puede comprar un cuchillo especial para el salmón. Se trata de un cuchillo con una hoja larga, estrecha y flexible. La parte afilada es recta, pero la hoja puede ser lisa o acanalada y suele tener la punta redondeada. Su lisura y flexibilidad permite pasarlo por la suave carne del salmón sin romperla. También se puede utilizar para cortar en diagonal trozos muy finos de *gravadlax* (*véase* inferior).

PREPARAR EL *GRAVADLAX*

En Suecia han perfeccionado el arte de salar pescado para elaborar el famoso gravadlax. *Utilice filetes de salmón con su piel; una vez curado, se conserva envuelto en el frigorífico hasta 2 días.*





1 Coloque dos filetes de salmón de 900 g en una fuente de cristal poco honda con la parte de la piel debajo. Mezcle 75 g de sal marina, 125 g de azúcar y 2 cucharaditas de pimienta machacada y espolvoréelos sobre un filete de pescado. Espolvoree uniformemente un manojo grande de eneldo picado entre la mezcla de sal.

2 Extienda el filete no aderezado con la parte de la piel hacia arriba sobre el otro. Ponga un cartón forrado de papel de aluminio sobre los filetes y un peso encima. Reserve 3 días en el frigorífico; déle la vuelta cada 12 horas hasta que los condimentos penetren.



3 Para servir, separe los dos filetes y córtelos en lonchitas muy finas en diagonal. Colóquelas en platos individuales en forma de abanico y sírvalas con limón y eneldo, y una salsa de mostaza y eneldo.



Sushi y sashimi

Estos famosos platos japoneses son muy apreciados en Occidente. La base del sushi *es un arroz aromatizado con vinagre y enrollado en algas en torno a trocitos de pescado crudo o de hortalizas como pepino o aguacate en el centro. El* sashimi *es sencillamente pescado muy fresco crudo servido con una salsa de raiforte llamada* wasabi. *La presentación de ambos platos es exquisita y se degustan con palillos.*

Rollitos de sushi

PARA 32 RODAJAS

1 filete de atún muy fresco de unos 200 g, pelado

4 hojas de alga nori *de 20 × 18 cm cada una*

Vinagre de arroz

600 g de arroz aromatizado con vinagre (véase *página 197)*

Wasabi *(véase* recuadro *de la derecha)*

PARA ACOMPAÑAR

Rosas de jengibre encurtido (véase *página 69)*

Coronas de pepino (véase *página 139)*

Salsa de soja japonesa

Corte el atún transversalmente en tiritas de 1 cm de ancho. Si en la etiqueta del *nori* no aparece la palabra *yakinori* —que significa pretostado— coja las hojas con pinzas y pase uno de los lados sobre el fuego durante unos segundos hasta que esté crujiente (*véase* página 329).

Ponga una estera de bambú sobre la mesa y una hoja de *nori* encima. Sumerja los dedos en agua mezclada con un poco de vinagre de arroz y extienda una capa de arroz aromatizado con vinagre sobre el *nori*. En el centro de la capa de arroz forme una línea de pasta de *wasabi* y cúbrala con atún.

Con la estera, enrolle el *nori* alrededor del arroz; presione la estera alrededor del rollo para que quede apretado. Pase la punta de un dedo mojado por la junta del *nori* para cerrarlo. Con un cuchillo mojado, corte el rollo en ocho trozos. Repita cuatro veces.

Ponga las rodajas de *sushi* con la cara cortada hacia arriba en el plato. Sírvalos con rosas de jengibre encurtido, coronas de pepino y salsa de soja.

Sashimi

PARA 4 PERSONAS

1 trozo de salmonete muy fresco de unos 200 g, sin escamas pero con piel

1 filete de salmón fresco de unos 400 g, sin piel

1 filete de caballa muy fresco de unos 300 g, con la piel y sin la membrana

PARA ACOMPAÑAR

Coronas de pepino

Wasabi *(véase* recuadro *de la derecha)*

Salsa de soja japonesa

Antes de cortar, asegúrese de que no quedan espinas, especialmente las más pequeñas. Para cortar el pescado en lonchas finas es mejor que esté muy frío.

Corte el trozo de salmonete en tiras muy finas siguiendo el sentido de las fibras de la carne. Corte los filetes de caballa por la mitad a lo largo. Corte transversalmente en lonchas finas del mismo grosor que el salmonete y el salmón, las mitades juntas con la piel hacia fuera.

Coloque en grupos separados las lonchas de salmonete, salmón y caballa en los platos. Sírvalas con coronas de pepino, *wasabi* y salsa de soja.

WASABI

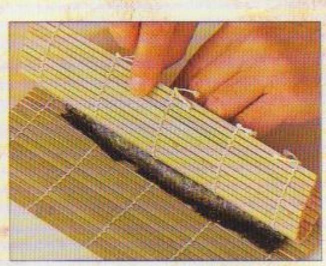
El *wasabi*, la salsa de raiforte japonesa de sabor fuerte y picante, se elabora con la raíz de una planta oriental. En Japón se utiliza fresca y rallada, pero en Occidente se suele vender en pasta, ya preparada en tubos. Se encuentra en grandes supermercados y establecimientos especializados en productos orientales.

Preparar rollos de sushi

Los rollitos de sushi *son porciones de un rollo largo que se corta para mostrar el relleno. Para hacer el rollo largo, se necesita una estera. Las esteras especiales de bambú se pueden encontrar en tiendas orientales.*



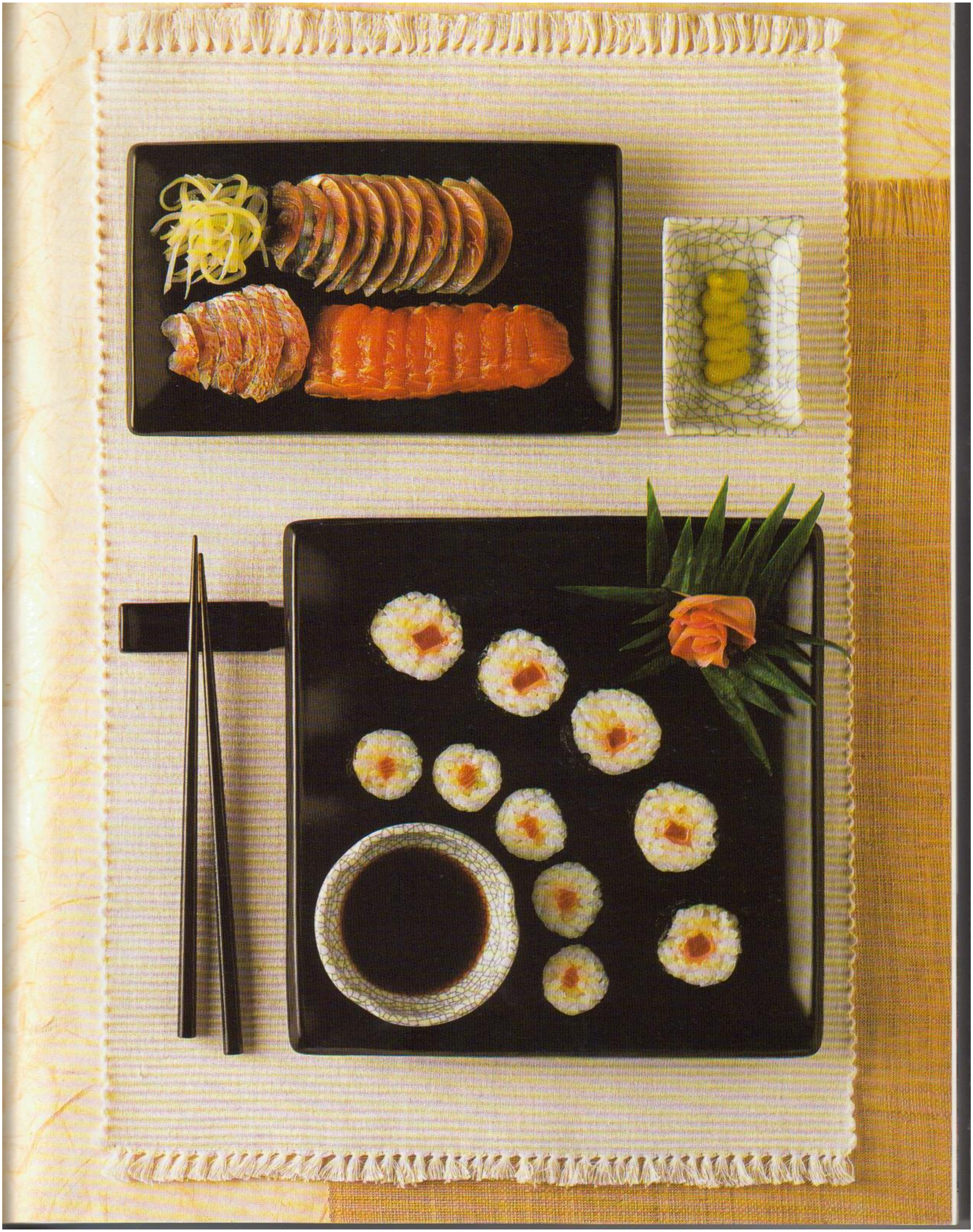
Ponga el atún sobre la línea de *wasabi*, cubriéndolo totalmente. Puede que necesite más de una tira de atún.



Levante el extremo más corto de la estera que es el que está cerca de usted y enrolle el *nori* alrededor del arroz.



Corte el rollo largo de *sushi* transversalmente en cuatro trozos iguales, vuélvalos a cortar por la mitad para obtener ocho.



Escalfar

El pescado se cuece a menudo en un líquido justo por debajo del punto de ebullición porque este método tan suave ayuda a conservar la delicada naturaleza de su carne. Los pescados grandes se suelen escalfar en un caldo corto.

Caldo corto

2,5 l de agua
700 ml de vino blanco seco
250 ml de vinagre de vino blanco
2 zanahorias picadas
2 cebollas picadas
1 ramillete de hierbas aromáticas
1 1/2 cucharadita de sal marina
2 cucharaditas de pimienta negra en grano

Ponga todos los ingredientes, excepto el vinagre, en una cacerola grande. Lleve a ebullición, luego deje cocer a fuego lento y sin tapar de 15 a 20 minutos, añadiendo el vinagre durante los últimos 5 minutos. Antes de utilizarlo, enfríelo. Se conserva en el frigorífico hasta 5 días. Se obtienen unos 3 litros.

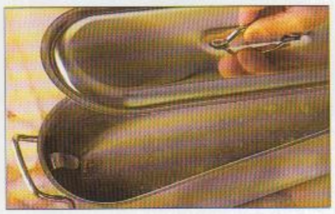
En microondas

La carne del pescado requiere una cocción rápida. La rapidez del microondas permite cocer la carne de forma uniforme y jugosa. Estos tiempos de cocción corresponden a microondas de 600-700 vatios al 100 % de su fuerza.

- RODAJAS
  2–3 minutos por 250 g
- FILETES
  45 seg–1 minutos por 175 g
- PAQUETITOS Y POPIETAS
  1 1/2–2 minutos cada uno con los rellenos ya precocinados
- PESCADO PLANO ENTERO
  1 1/2–2 minutos por 250 g
- PESCADO REDONDO ENTERO
  2 1/2–3 minutos por 250 g sin rellenar

Pescado escalfado en una besuguera

A los pescados enteros con cabeza, o sin ella, como este salmón, se les tienen que cortar las aletas, escamar y eviscerar antes de guisarlos. Si se escalfan sobre el fuego, se tiene más control sobre el procedimiento. Las besugueras están hechas para este propósito —el pescado queda colocado en el recipiente con el suficiente espacio para que el líquido lo cubra.



1 Mida la parte más gruesa del pescado. Ponga el pescado sobre la placa e introdúzcalo en la besuguera. Cúbralo con un caldo corto frío. Rectifique la condimentación. Llévelo a ebullición.



2 Déjelo cocer a fuego lento por debajo del punto de ebullición. Escalfe el pescado 10 minutos por cada 2,5 cm de grosor. Enfríe el pescado en la besuguera para que quede jugoso. Sáquelo y póngalo sobre papel sulfurizado (*véase* página 67).

Escalfar sin besuguera

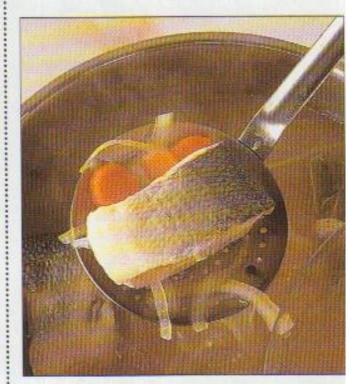
Una besuguera va muy bien para cocer pescados grandes enteros, como el salmón o la lubina, pero si no quiere comprar algo que quizá sólo utilice ocasionalmente, puede improvisar con los utensilios habituales.



Corte y doble dos o tres veces un trozo de papel de aluminio un poco más largo que el pescado. Ponga éste sobre el papel de aluminio y colóquelo en una fuente del horno. Cubra el pescado con caldo corto frío (*véase* recuadro superior izquierda) y la fuente con papel de aluminio y cueza el pescado al igual que en la besuguera (*véase* apartado anterior). Saque el pescado con la ayuda del papel de aluminio. Ya puede prepararlo para servir (*véase* página 67).

Escalfar en cacerola

Este método es apropiado para rodajas, filetes y pescados pequeños enteros ya limpios.



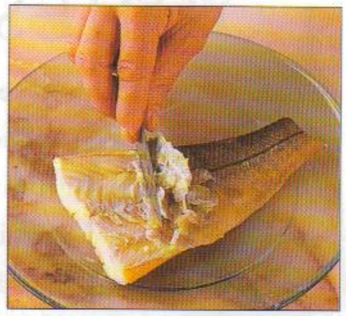
Introduzca el pescado en un caldo corto. Déjelo escalfar por debajo del punto de ebullición tapado. Cueza los filetes de 5 a 10 minutos y las rodajas entre 10-15 minutos, hasta que la carne esté opaca.

Pescado ahumado escalfado

El pescado ahumado, como el bacalao, se puede escalfar en leche condimentada más que en un caldo corto o en agua. La leche ayuda a eliminar el exceso de sal del pescado y suaviza su sabor ahumado.

1 Vierta leche o leche y agua a partes iguales en una cacerola y añada 1 o 2 hojas de laurel y varios granos de pimienta. Agregue el pescado ahumado y deje cocer a fuego moderado, retire el recipiente del fuego y tápelo bien. Déjelo reposar 10 minutos. Saque el pescado y tire la leche y los condimentos.





2 Quite la piel y la carne oscura del pescado con un mondador. Déle la vuelta y quite las espinas con unas pinzas.

Cómo emplear el pescado ahumado escalfado

Con sólo un poco de pescado ahumado dará un toque único a muchos platos. Después de cocerlo, desmenúcelo y utilícelo de las siguientes formas:

- Mézclelo con arroz al curry y con huevo duro troceado para preparar un *kedgeree*.
- Para dar sabor a un suflé caliente.
- Sírvalo en una ensalada de lechuga con crema de raiforte.

Preparar un pescado entero escalfado para servirlo

Para facilitar el servicio y degustación posterior, quite la piel y las espinas del pescado, como en el salmón que aquí presentamos. Si sigue el método que explicamos a continuación, el pescado se puede servir entero quedando muy atractivo, algo importante si se tiene intención de servirlo como la pieza principal. Se puede servir caliente o frío.







3 Repita los pasos 1 y 2. Pele la piel y la carne oscura del otro lado. Separe con cuidado el filete superior con un cuchillo de cocinero y ponga los trozos a los lados.

1 Una vez escalfado el pescado (*véase* página 66), póngalo sobre papel sulfurizado. Córtelo a lo largo del espinazo. Quite la piel desde la cabeza hasta la cola.

2 Con un cuchillo, raspe la carne oscura. Pase el pescado del papel a una fuente de servicio.





4 Levante el espinazo y las espinas, si fuese necesario; corte la cola con unas tijeras.

5 Vuelva a poner los filetes superiores en su sitio. El pescado ya se puede cubrir con una salsa o decorar (*véanse* páginas 68-69).

Toques decorativos

Las rodajas de limón y el perejil fresco son las guarniciones típicas de los platos de pescado; además, este último va muy bien para tapar un ojo abierto. Sin embargo, las decoraciones realizadas con otras frutas, hortalizas y hierbas añaden interés y color a la presentación. La decoración más extravagante la constituyen las escamas de pétalos de rosa —fijadas mediante áspic (*véase* página siguiente).

Presentar un pescado entero

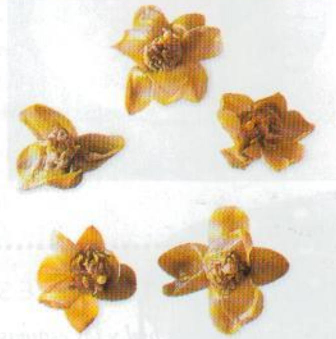
Los pescados pequeños se sirven generalmente enteros, con la piel y las espinas; los pescados más grandes se pelan normalmente, se filetean, después se recomponen y se sirven enteros. Éste es habitualmente el caso del salmón escalfado (*véase* página 67) que tradicionalmente se decora con escamas de pepino. Para presentarlo de forma colorista y veraniega, en lugar de escamas de pepino utilice pétalos de rosa (*véase* página siguiente) mojando sus puntas en áspic o mayonesa para que se peguen al pescado. Otra opción son las escamas de calabacín.

Una presentación sencilla

- Sirva cuñas de limón para exprimir su zumo sobre el pescado. Para ocasiones de más etiqueta, envuelva las cuñas en gasa para que las pepitas no caigan sobre el pescado.
- Utilice delicados ramilletes de hierbas frescas como los que aparecen en la página siguiente. Otras opciones pueden ser perifollo, cebollino, toronjil y berro.
- Añada a la mayonesa hierbas finamente picadas o berros (*véase* página 228) y sírvala con pescado ahumado, especialmente con salmón.
- Sirva el pescado caliente con pedacitos de mantequilla fría con perejil y limón. La mantequilla de anchoas y de cítricos va bien con el pescado.



Nudos de cítricos
Corte con un acanalador tiras de 4 cm de longitud de piel de lima, limón o naranja. Blanquéelas, séquelas y anúdelas.



Flores de alcaparras
Con las yemas de los dedos, estire algunas de las capas exteriores de alcaparras escurridas para obtener pétalos.



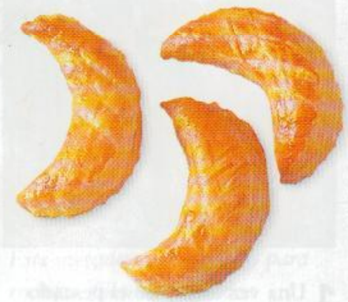
Lazos de anchoas
Escurra anchoas enlatadas, séquelas y córtelas en tiras. Envuelva alcaparras en las tiras de anchoas.



Tacitas de *kumquat*
Haga unos pequeños cortes angulares alrededor del centro de un *kumquat* y sepárelos. Cubra con mayonesa y eneldo fresco.



Mariposas de lima
Corte las rodajas de lima en cuartos, junte dos trozos para formar un lazo. Coloque una estrella de pimiento rojo.



Mediaslunas de hojaldre
Corte las mediaslunas de un trozo de hojaldre. Pincélelas con yema de huevo, dórelas en el horno a 190 °C de 5 a 7 minutos.



Especial de limón
Corte los extremos superior e inferior del limón. Corte tiras de la corteza hasta arriba, pero sin separarlas del todo. Trence las tiras.



Espirales de cítricos
Con un acanalador corte tiras de corteza de naranja de 15 cm de longitud. Enróllelas alrededor de una broqueta.



Alas de limón
Acanale un limón. Corte media circunferencia y deje un extremo sin cortar; rote el limón y repítalo. Una los dos extremos.

Decoraciones orientales

Los platos chinos y japoneses de pescado entero cocido al vapor o frito suelen estar decorados con ingredientes que se venden en tiendas orientales de alimentación y en grandes supermercados. Para ello compre jengibre en rodajas, pero no desmenuzado y encurtido.



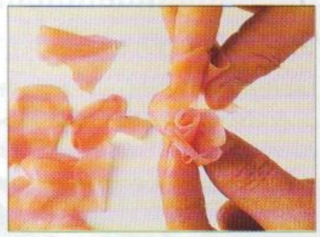




Jengibre frito
Blanquee jengibre fresco pelado y cortado en juliana, séquelo y fríalo durante 10 segundos en aceite a una temperatura de 180 °C; escúrralo.



Juliana de *mooli*
Corte transversalmente en rodajas finas un *mooli* pelado y luego éstas en juliana fina. Manténgalo crujiente en agua helada y después séquelo.



Rosa de jengibre encurtido
Enrolle una tira para formar el centro, luego coloque 3 tiras más superpuestas alrededor de la primera para formar los pétalos.



Borla de cebollas tiernas
Corte longitudinalmente el extremo verde de una cebolla tierna y deje un extremo sin cortar. Enfríela en agua 2-3 horas.



Hierbas fritas
Fría 10 segundos hierbas de hoja, por ejemplo, albahaca y perejil de hoja plana, en aceite a 180 °C. Escúrralas bien.



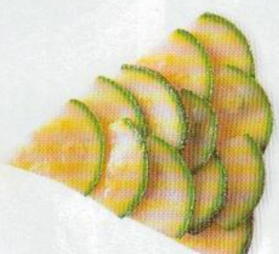
Lazos de pepino
Entalle con un acanalador la piel del pepino y córtelo en rodajas muy finas. Haga un corte en cada rodaja y enróllela.



Ramillete de hierbas
Ponga ramitas de perejil, eneldo o tomillo en forma de abanico al lado del pescado recién cocido. El estragón también queda bien.



Rosa de corteza de limón
Corte una tira larga de corteza de limón en espiral confiriéndole un borde rizado. Enróllela para hacer un capullo de rosa.



Escamas de calabacín
Blanquee un calabacín, córtelo en rodajas y luego a cuartos. Ponga los trozos superpuestos sobre el pescado: parecerán escamas.



Cocer al vapor

El vapor que produce un líquido apenas agitándose cuece el pescado al vapor. Este método resulta pefecto para pescados delicados como el lenguado, así como para los mariscos. Se puede utilizar agua, pero un caldo de verduras siempre da más sabor.

Aromatizar el pescado

El pescado al vapor puede resultar un poco soso, de manera que déle sabor añadiendo hortalizas, hierbas y especias al líquido del wok o vaporera o sobre el pescado.

- Trocee una mezcla de hierbas y hortalizas —cebolla, zanahoria, hinojo, tallos de perejil u hojas de cilantro— y añádala al líquido apenas agitándose.
- Ponga el pescado en la placa sobre un grueso lecho de hojas de hinojo y ramitas de tomillo o eneldo fresco.
- Cubra el pescado con cebollas tiernas troceadas, rodajas finas de jengibre o de ajo, rodajas de limón y unos granos de hinojo.
- Antes de cocerlo al vapor, marine el pescado. El aceite de oliva, el zumo de limón, el vino blanco y la salsa de soja quedan bien con el pescado.

Cocción al vapor

El pescado está cocido cuando está opaco y las escamas se separan con facilidad con un tenedor. Si está demasiado hecho, queda seco y se desmenuza.

- FILETES
  3–4 minutos
- TRENZAS
  8–10 minutos
- PESCADO ENTERO
  6–8 minutos (hasta 350 g)
  12–15 minutos (hasta 900 g)

Método convencional

Las vaporeras tienen una cesta metálica perforada que se pone sobre el líquido cociéndose. El vapor pasa por los agujeros y cuece el pescado. En este ejemplo se han cocido al vapor unas trenzas de caballa, pargo y lenguado sobre un caldo corto apenas agitándose (véase página 61).



1 Vierta sobre la base del recipiente un caldo corto y caliéntelo sin que llegue a hervir. Coloque el pescado en la cesta. Ponga la cesta sobre el líquido. Tape y cueza al vapor (*véase* tabla inferior izquierda).



2 El pescado está cocido cuando está opaco. Para comprobarlo, pínchelo con un tenedor: la carne ha de estar jugosa y tierna.

Cocer al vapor con cestos de bambú

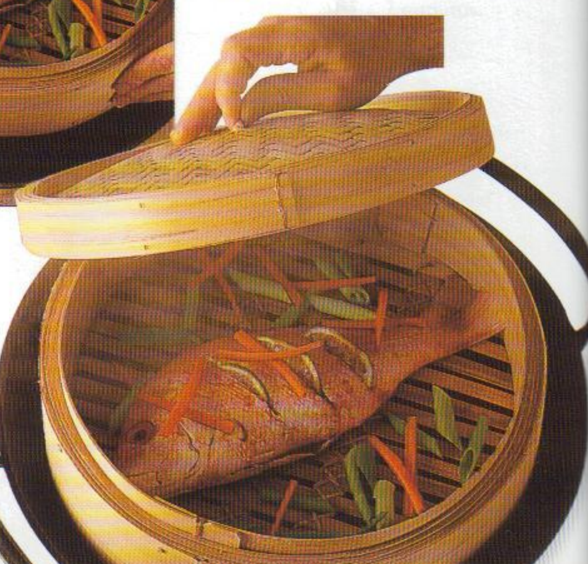
Se puede poner una cesta de bambú en un wok *con caldo caliente. El vapor aromático contiene sabor a pescado, pero, además, se le pueden añadir hierbas, especias y otros condimentos. Con la cocción al vapor se conserva el atractivo color del pescado, como en el caso del pescado de las fotografías.*



1 Llene hasta la mitad un *wok* con agua y llévela a ebullición. Añada hortalizas troceadas (*véase* recuadro superior izquierda).



2 Haga unos cortes en el pescado y frótelos con condimentos (*véase* página 53) para que su sabor penetre en la carne. Ponga el pescado en la cesta y espolvoréelo con más condimentos. Coloque la cesta en el *wok*.



3 Tape la cesta para intensificar el sabor impartido por las hortalizas y los otros condimentos utilizados. Cuézalo al vapor el tiempo que se indica en la tabla de la izquierda. Sírvalo con las hortalizas al vapor y los condimentos.

Asar a la parrilla

La alta temperatura de la parrilla y la barbacoa cuece el pescado rápidamente. Los pescados grasos como la sardina y la caballa son perfectos para asar a la parrilla, ya que sus aceites naturales hacen que la carne siga jugosa mientras se asan.

Pescado pequeño entero asado a la parrilla

La piel y las espinas mantienen el pescado jugoso, por lo tanto, es mejor asarlo entero. Antes de cocinarlo, escámelo y evíscérelo (véanse páginas 52-53) y practique unos cortes en la superficie (véase página 53). Marínelo en aceite de oliva, ajo machacado y perejil picado, como aquí presentamos con estas sardinas.



1 Saque el pescado de la marinada y póngalo en una parrilla aceitada. Áselo a fuego vivo durante 2 minutos.

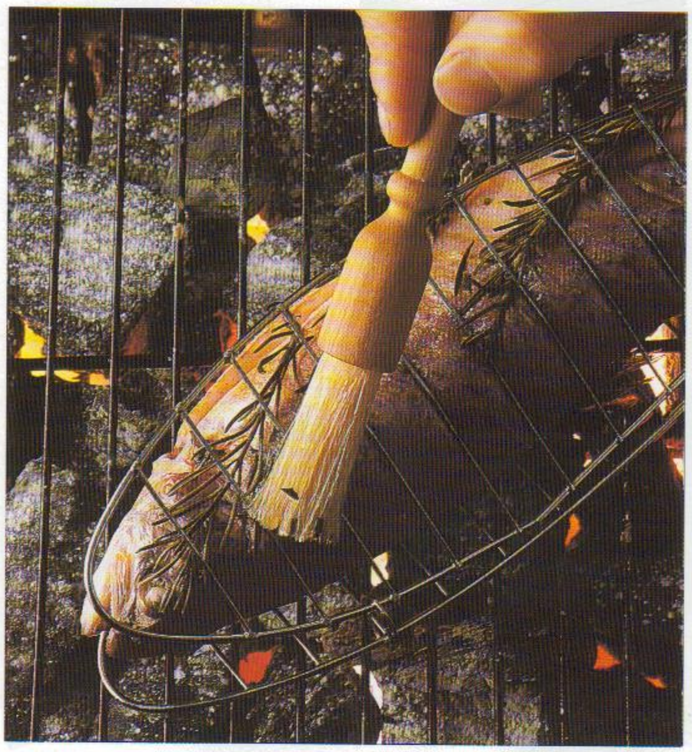


2 Déle la vuelta y píncélelo con la marinada o aceite de oliva si no ha utilizado una marinada. Áselo otros 2 minutos, o hasta que la piel esté crujiente y dorada.

Pescado entero a la barbacoa

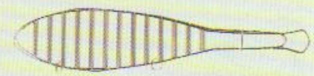
El calor de la barbacoa tuesta el pescado y deja su carne jugosa y sabrosa. Entre los pescados que quedan bien asados están la caballa, el tiburón, el atún y la lubina. Para que se asen, practíqueles unos cortes (véase página 53) y para manipularlos, utilice una parrilla para el pescado (véase recuadro superior derecha).

Ponga el pescado sobre una parrilla aceitada, con ramitas de hierbas frescas u hojas de vid, si lo desea, y cierre bien la parrilla. Póngala sobre la parrilla caliente de la barbacoa. Ase el pescado unos 3 minutos por lado, pincelándolo a menudo con aceite de oliva o marinada. Para saber si está cocido, la piel ha de estar dorada y crujiente y la carne tierna al pincharlo con un tenedor.

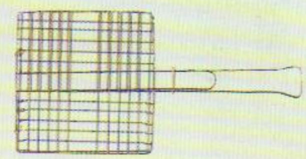


Parrillas para el pescado

Utilizar una parrilla para asar a la barbacoa pescados enteros, filetes o rodajas, facilita el trabajo. Pincele con aceite de oliva la parrilla para que el pescado no se pegue.



Parrilla con forma de pez



Parrilla cuadrada

Salsa

Contraste un pescado fresco recién asado en la barbacoa con una salsa picante muy fría.



La salsa, un acompañamiento típico de la comida mexicana, combina el sabor picante del ajo, la cebolla y la guindilla con la acidez de la lima. Servida fría, la salsa realza el sutil sabor del pescado caliente.

Hornear

Se trata de un método excelente para cocinar pescados grandes y medianos enteros, y rodajas y filetes gruesos. El pescado se puede asar al horno sin cubrirlo, envuelto en papel de aluminio, en papel sulfurizado o en hojas o, en el caso de un pescado entero, cubierto de sal. Si se quiere un plato más completo, el pescado se puede rellenar: esto también le da más sabor.

Aromatizantes para hornear sin cubrir

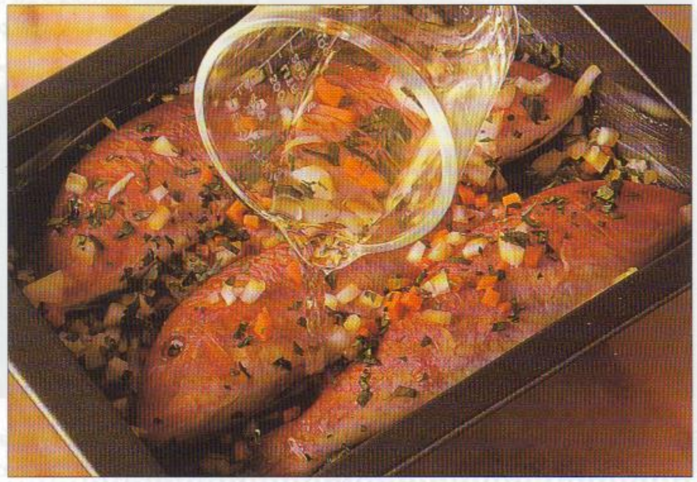
El condimento más sencillo son las hierbas frescas introducidas en la cavidad estomacal. Otras alternativas son:

- Condimentos orientales como jengibre fresco y hierba de limón, sustituible por ralladura de limón.
- Pan recién rallado con hierbas, especias o frutos secos troceados.
- Gambas con ajo o perejil.

Hornear sin cubrir

Los pescados enteros de tamaño medio como el pargo son perfectos para asarlos al horno.

Ponga el pescado en una fuente de horno engrasada. Espolvoréelo por encima con otros condimentos (*véase* recuadro de la izquierda) y cúbralo con líquido. Hornéelo, sin tapar, a 180 °C durante 30 minutos o hasta que la carne esté opaca. Cuele la salsa de la bandeja y sírvala con el pescado.



Rellenar y hornear en papel de aluminio

El envoltorio de papel de aluminio hace que el pescado se cueza en su propio jugo y quede deliciosamente jugoso. El pescado se puede envolver sin relleno o, según el método que se utilice para quitar la espina, relleno por el vientre o por el lomo. El pescado relleno tarda un poco más en asarse.

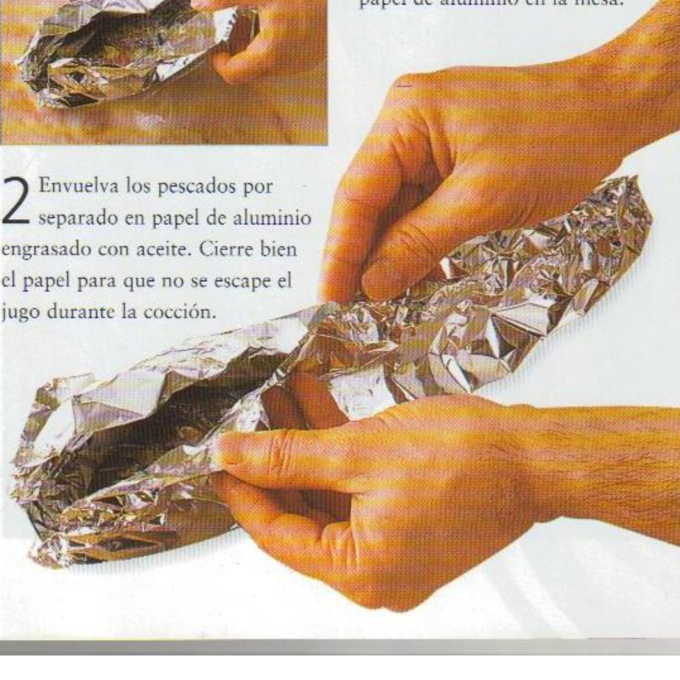


1 Con una cuchara, ponga el relleno escogido en la cavidad del vientre del pescado. Cierre la abertura con uno o dos palillos.



2 Envuelva los pescados por separado en papel de aluminio engrasado con aceite. Cierre bien el papel para que no se escape el jugo durante la cocción.

3 Áselo en una fuente de hornear a 180 °C durante 25 minutos si se trata de un pescado pequeño o 35-40 minutos si es grande. Abra el papel de aluminio en la mesa.



Rellenar el pescado por el lomo antes de hornearlo

Aunque la cavidad del lomo es más pequeña que la del estómago, se conserva bastante bien la forma del pescado si se rellena por el lomo. Para saber cómo se desespina un pescado entero por el lomo, véase *página 55.*



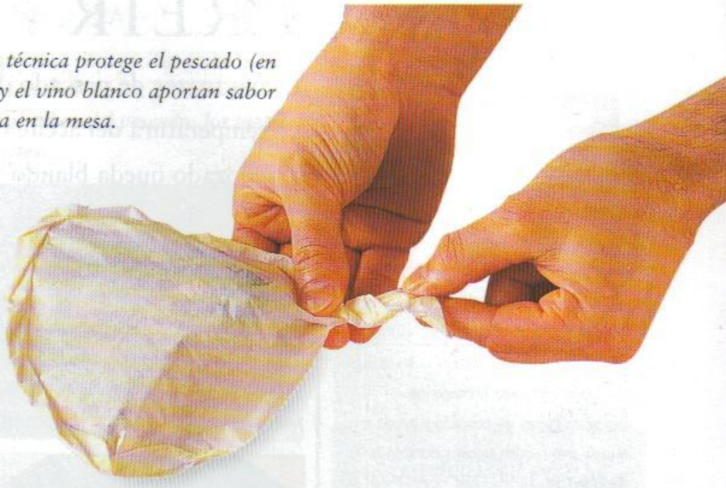
Con una cuchara, ponga el relleno en la cavidad del lomo del pescado. Envuélvalo y áselo tal como se indica a la izquierda.

HORNEAR EN *PAPILLOTE*

La palabra francesa papillote *significa «dentro de una bolsa de papel». Esta técnica protege el pescado (en este caso un remol) y ayuda a que quede jugoso. Las hierbas, las hortalizas y el vino blanco aportan sabor durante la cocción. Para que la presentación sea más llamativa, abra la bolsa en la mesa.*







1 Recorte un corazón de papel sulfurizado o de aluminio 5 cm más grande que el pescado y acéitelo.

2 Ponga el pescado sobre el papel con 4 ramitas de cilantro, 2 zanahorias (*véase* página 166) y 4 cucharadas de vino blanco.

3 Doble el papel y enróllelo para cerrar los bordes. Póngalo sobre una placa de hornear y hornéelo de 15 a 20 minutos a 180 °C, hasta que el papel se hinche.

HORNEAR EN HOJAS

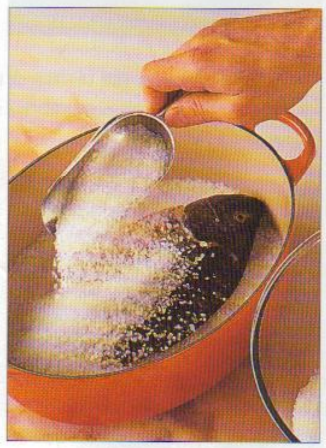
Las hojas de vid y de plátano conservan los jugos del pescado durante la cocción, además de aromatizarlo.



Ponga el pescado en el centro de una hoja. Enróllela envolviendo el pescado. Si es necesario, átela con una tira de puerro blanqueado.

HORNEAR A LA SAL

El pescado horneado a la sal queda con la piel crujiente y la carne jugosa y no muy salada. La corteza de sal ayuda a conservar el jugo del pescado aportando sabor. Antes de asar el pescado, escámelo, evisCérelo y séquelo con servilletas de papel.





1 Extienda uniformemente una capa de 5 cm de sal marina sobre la base de una cacerola de fondo grueso. Ponga el pescado sobre la sal y cúbralo con otra capa de sal (1,3 kg de sal son suficientes para cubrir un pescado de 900 g como el de la fotografía).

2 Rocíe unas gotas de agua sobre la sal. Hornee el pescado unos 30 minutos a 220 °C.



3 Con un pequeño martillo, rompa la capa de sal de la superficie. Saque el pescado, sin romperlo. Elimine el exceso de sal y sírvalo inmediatamente.

TRUCOS DE COCINERO

RAPE TRENZADO

Trence tiras de tocino entreverado alrededor de un filete de rape y, de vez en cuando, ponga alguna hoja de tomillo. Hornéelo a 180 °C durante 20 minutos. Durante la cocción, el tocino aporta su sabor al pescado y forma una capa crujiente; la grasa pasa al pescado y hace que quede jugoso.



Freír

Escoja trozos de pescado del mismo grosor para que se fríen uniformemente. La temperatura del aceite o de la mantequilla es importantísima —si es demasiado baja el rebozado queda blando y se separa, y si es demasiado alta, se fríe demasiado deprisa.

Rebozados para el pescado

Un ligero rebozado protege los delicados filetes de pescado y ayuda a que se mantengan jugosos durante la cocción.

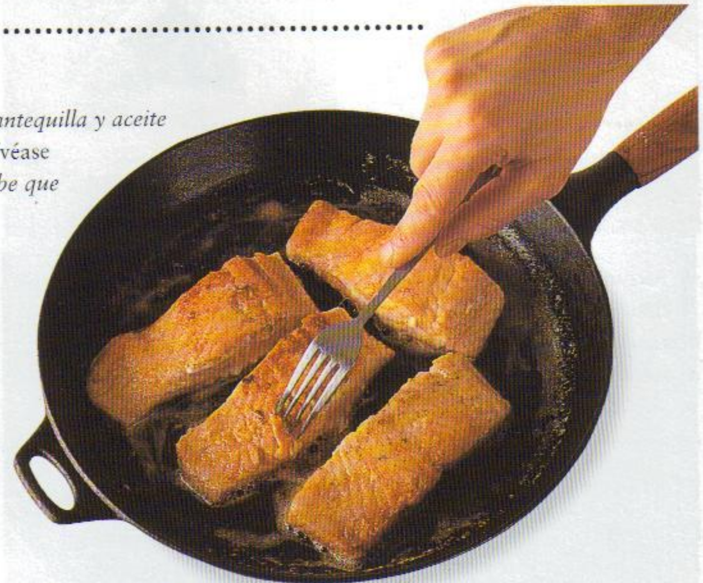
- Haga una mezcla seca de hierbas Cajun y especias: pimentón, cebolla y ajo en polvo, tomillo y orégano seco, pimienta blanca, negra y de cayena y sal.
- Mezcle hierbas aromáticas y especias, por ejemplo eneldo fresco picado, granos de hinojo machacados y pimienta groseramente molida.
- Mezcle cebollinos picados y un poquito de ralladura de limón con pan rallado o harina.

Freír en sartén

Para freír utilice partes iguales de mantequilla y aceite vegetal. Sazone y reboce el pescado (véase recuadro de la izquierda) y compruebe que la mantequilla empieza a espumar.



1 Ponga el pescado, con la parte de la piel hacia abajo, en aceite y mantequilla caliente.



2 Fría los filetes 3-5 minutos, hasta que estén dorados. Pinche con un tenedor en la parte más gruesa de la carne —se ha de notar firme y ha de estar opaca.

Mantequilla marrón

Esta mantequilla, en francés beurre noisette, *es típica para freír pescado blanco, especialmente alas de raya. Quite la piel oscura del pescado y páselo por harina sazonada.*



En una sartén, caliente 4 cucharadas de mantequilla hasta que adquiera un color castaño claro. Añada las alas de raya y fríalas de 8-10 minutos; déles la vuelta una vez.

Estilo Cajun

*El pescado frito al estilo Cajun, típico de Nueva Orleans y de los estados del Golfo de México, tiene una corteza oscura y picante que es el rebozado especial que se le pone al pescado antes de freírlo (*véase *recuadro superior izquierda).*



Ponga los filetes de pescado rebozados (pargo en la fotografía) en aceite caliente. Fríalos hasta que el rebozado esté dorado, unos 6 minutos, y déles la vuelta una vez.

Cobertura de hierbas

Con este método se consigue una bonita cobertura que contrasta con el sabor y textura jugosa del pescado. Utilice filetes de pescado de carne firme: salmón, bacalao o rape. En una sartén antiadherente se necesita menos aceite, permitiendo que la cobertura se tueste.



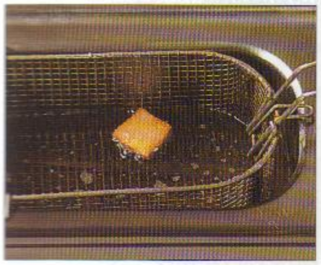
1 Extienda en un plato una mezcla de hierbas aromáticas y especias (*véase* recuadro superior izquierda). Presione los filetes de pescado pelados por la parte donde estaba la piel sobre la mezcla, de forma que quede una capa uniforme.

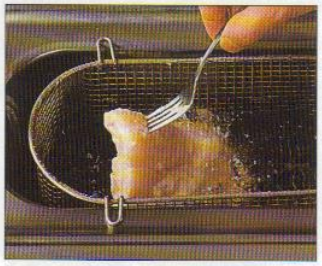


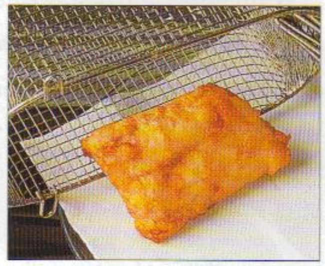
2 Fría los filetes en una sartén, por la parte rebozada, con un poco de aceite caliente durante 7-10 minutos sin darles la vuelta. Apriételos bien con una espátula metálica para que los jugos suban a la superficie y el calor penetre en la carne.

Pescado frito envuelto en una masa

La masa proporciona una capa protectora que hace que el pescado quede sabroso y jugoso. Para que quede bien cocido, hay que freírlo a una temperatura alta (180-190 °C) y escoger el tipo de aceite, pues ha de poder alcanzar la temperatura deseada y hay que saber además cómo afecta al sabor del pescado; los mejores son los aceites vegetales. Corte el pescado en trozos iguales o en rodajas o filetes.







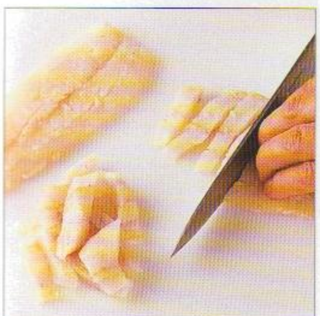
1 Para comprobar la temperatura del aceite, tire un cubito de pan blanco; se tiene que dorar en unos 30 segundos. Quite el pan y tírelo.

2 Ponga el pescado rebozado en la masa en el aceite caliente. Si son trozos grandes, fríalos de uno en uno de 7 a 10 minutos para que queden bien fritos.

3 Cuando el pescado esté crujiente y dorado, suba la cesta de la freidora, agítela para eliminar el exceso de aceite y escurra el pescado sobre papel de cocina. Sazónelo antes de servirlo.

Freír *goujons*

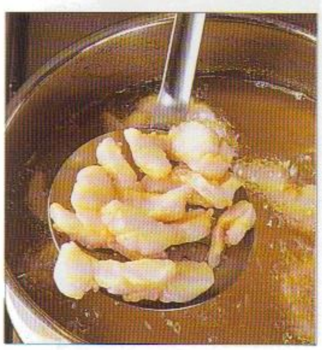
Corte tiras transversales de filetes de pescado pelado. El aceite aumenta en la sartén, por lo tanto ha de poner la cantidad recomendada —una sartén honda ha de llenarse a un tercio de su capacidad.





1 Con un cuchillo de cocinero, corte transversalmente los filetes de pescado pelado en tiras de 1 cm.

2 Ponga las tiras de pescado en una bolsa de plástico con harina sazonada. Enrolle la parte superior y agítela para que las tiras se cubran uniformemente.



3 Caliente el aceite a 180-190 °C. Introduzca las tiras en el aceite con una espumadera o una cesta de freidora. Fríalas durante 3-4 minutos hasta que estén doradas. Sáquelas de la sartén y escúrralas sobre servilletas de papel.



Termómetro para freír



Este termómetro tiene un gancho para poder colocarlo a un lado del recipiente, evitando tener que poner las manos sobre el aceite caliente. Colóquelo cuando el aceite esté frío y, para introducir los alimentos, espere hasta que le dé la lectura correcta.

Masas para el pescado

La mezcla ha de tener una textura homogénea (*véase* página 39) y ha de cubrir el pescado. Cambie el aceite a menudo, ya que los restos de condimentos pueden alterar el sabor de la masa.

- Añada un poquito de aceite o de mantequilla para enriquecer la masa.
- Utilice cerveza en lugar de leche para una masa ligera con más color.
- Condimente la harina con cayena, guindilla o curry en polvo.
- Utilice la masa de tempura (*véase* página 269) para cubrir gambas, y sírvalas con salsa de soja.

MEZCLAS DE PESCADOS

Muchos pescados se pueden reducir a puré o desmenuzar, obteniéndose con las mezclas resultantes diferentes preparaciones. La *mousse* de pescado se puede moldear para obtener timbales, *quenelles* y pasteles, y el pescado desmenuzado puede transformarse en pasteles. Dé un toque diferente a la *mousse* de pescado que explicamos, añadiéndole hierbas picadas, especies molidas u otros condimentos.

MOUSSE DE PESCADO

450 g de filetes de pescado (merluza, solla, lenguado o salmón)
sal
2 claras de huevo
350 ml de crema de leche espesa para montar
Pimienta blanca recién molida o cayena

Recorte y quite la piel y las espinas de los filetes de pescado, cuidando que no quede ninguna. Reduzca a puré el pescado en un robot eléctrico, sale y añada las claras de huevo. Si quiere conseguir una textura aterciopelada, pase la mezcla por un tamiz de malla fina, de esta manera también eliminará las espinas pequeñas que pudiesen haber quedado. Gradualmente, añada la crema de leche sobre un cuenco con agua helada para evitar que la mezcla se separe. Sazónela con sal y pimienta. Se obtienen unos 850 g.

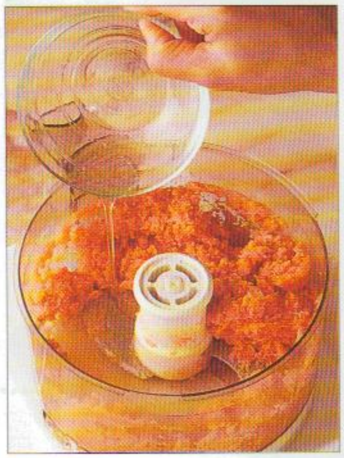
QUÉ QUIERE DECIR...

QUENELLES: esta palabra proviene de *knödel*, bola en alemán, pero que en términos culinarios significa una mezcla dulce o salada en forma de huevo elaborada con, por ejemplo, una *mousse* o un sorbete. Se pueden utilizar pequeñas *quenelles* para decorar las sopas.

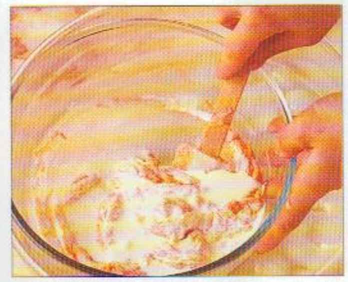
TIMBALES: es el nombre que se da a los pequeños moldes hondos y a los preparados que se hacen en ellos, siempre y cuando sean individuales. Este término se puede aplicar a recetas hechas con pescado, carne o verduras.

PREPARAR LA MOUSSE

Si se enfría la mezcla sobre un cuenco con agua helada cuando se añade la crema de leche se evita que la mezcla se separe.



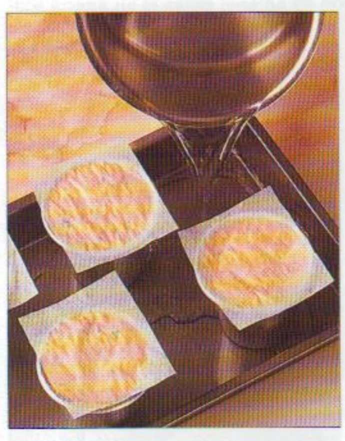
1 Trocee el pescado, sálelo y redúzcalo a puré en el robot con la cuchilla metálica. Añada las claras de huevo y bata hasta que la preparación esté bien mezclada.



2 Tamice la mezcla sobre un cuenco situado sobre otro de mayor tamaño con agua y cubitos. Agregue la crema de leche con una espátula de goma.

TIMBALES DE PESCADO

Una de las formas más sencillas de utilizar la mousse *de pescado consiste en hornearla en flaneras.*



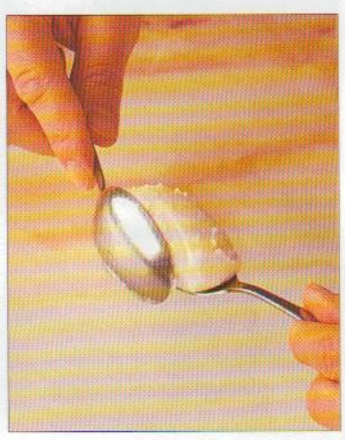
1 Reparta la *mousse* en 6 flaneras. Cúbralas con papel sulfurizado enmantecado. Póngalas en una fuente de hornear y vierta agua caliente casi hasta el borde de los moldes.



2 Hornee al baño María a 160 °C hasta que esté firme, unos 25 minutos. Vuelque la *mousse* sobre platos individuales.

QUENELLES DE PESCADO

Estas albondiguillas preparadas con la mousse *de pescado que hemos explicado en el primer apartado se moldean con dos cucharas mojadas en agua.*



1 Coja una cucharada de *mousse* y redondee ambos lados con otra cuchara hasta obtener una superficie lisa con forma de huevo. Repita la operación para obtener 18.

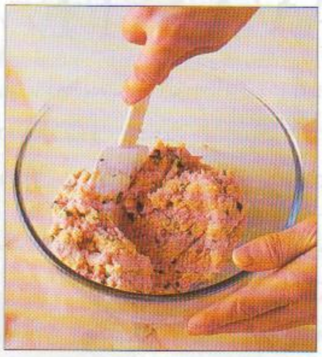


2 Escalfe las *quenelles* hasta que estén firmes, de 5 a 10 minutos. Sáquelas con una espumadera y escúrralas sobre servilletas de papel.

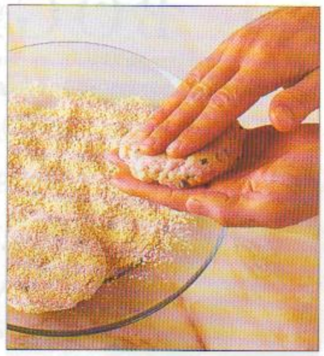
Pasteles de pescado

Se pueden hacer con varios pescados crudos: pescado blanco como el bacalao o la merluza; o pescado graso como la caballa o el salmón. También se puede mezclar pescado fresco y ahumado; asimismo se puede desmenuzar o picar, como se prefiera.

También se pueden utilizar las sobras del pescado guisado, pero hay que poner la misma cantidad de patata que de pescado.



1 Desmenuce el pescado crudo con un tenedor. Mézclelo con puré de patatas y con el suficiente huevo para unirlos, empleando una espátula. Añada perejil picado y condimentos y mezcle la preparación.



2 Haga bolas con la mezcla, aplánelas y páselas por pan rallado. Enfríe los pasteles de pescado en el frigorífico durante 30 minutos. Fríalos en aceite caliente de 5 a 6 minutos por lado.

Terrina de pescado

850 g de mousse de pescado (véase página anterior)
300 g de gambas peladas cocidas
12–15 hojas de espinacas grandes, blanqueadas
30 g de cebollino y eneldo mezclados y picados

Licue el cebollino y el eneldo en el robot. Divida la *mousse* en dos mitades y añada las hierbas licuadas a una de ellas, hasta que adquiera un verde fuerte.

Cubra una terrina de 1,5 litros de capacidad con espinacas blanqueadas. Con una manga pastelera, extienda una capa de *mousse* de pescado sin hierbas en el fondo de la terrina. Envuelva las gambas en espinacas blanqueadas y colóquelas sobre la *mousse* sin hierbas y extienda otra capa de *mousse* con hierbas por encima. Cubra la terrina con papel sulfurizado. Horneélo al baño María a 150 °C durante 1 hora. Vuelque la *mousse* y sírvala en rodajas frías o calientes.

Preparar una terrina de pescado con capas

Aquí, a la mousse *de pescado (véase recuadro página anterior) se le ha dado un toque elegante moldeándola en una terrina con tres capas. En una capa se ha puesto la* mousse *básica, en otra la* mousse *con hierbas y, en medio, gambas envueltas en espinacas. Si quiere, puede añadir más contraste elaborando la mitad de la* mousse *con salmón o trucha. La terrina se puede servir fría o caliente.*



1 Forre con unas hojas de espinacas blanqueadas una terrina enmantecada sin dejar huecos.





2 Enrolle las gambas en hojas de espinacas blanqueadas y colóquelas en tres hileras sobre la capa de *mousse* sin hierbas.

3 Cubra las gambas envueltas en espinacas con la *mousse* de pescado a la que ha añadido las hierbas licuadas. Extiéndala con una manga pastelera formando hileras uniformes para que tenga una textura final lisa. Una vez horneada, vuélquela y sírvala en rodajas. Si sirve la terrina fría, como aquí, preséntela con una salsa de azafrán decorada con hilos de azafrán.



El bogavante

La carne del bogavante es carnosa, dulce y delicada. Para que sea fresco, hay que comprarlo vivo y prepararlo en casa. Escoja los que se muevan mucho y que parecen pesados para su tamaño.



Sacrificar humanamente

Se recomienda poner el bogavante en el congelador durante una hora antes de matarlo para que tenga menos sensibilidad.



Sujete fuertemente el bogavante boca abajo con las pinzas sujetas sobre una tabla de cortar. Localice el centro de la marca en forma de cruz sobre el caparazón y, con la punta de un cuchillo de cocinero, atraviésela hasta tocar la tabla. De esta manera se mata instantáneamente al bogavante. Ahora ya lo puede trocear tal como desee.

Qué quiere decir...

El término *bellevue* o bellavista se utiliza para describir platos fríos de marisco, pescado y aves a los que se les aplica una capa de áspic para que tengan un acabado brillante. En el caso del bogavante, la carne se corta en rodajas, se pincela con una capa de áspic y se coloca en el caparazón.

Parece ser que esta palabra proviene del Château de Belleville, propiedad de Madame Pompadour en la década de 1750, que estimulaba el apetito de Luis XV con platos bellamente presentados.

Cocer un bovagante vivo

Los bogavantes se suelen comprar con gomas elásticas alrededor de las pinzas.

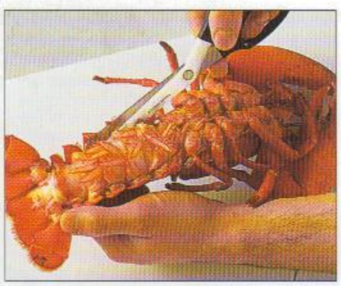


1 Introduzca el bogavante con su cuerpo atado sobre una tablilla de madera en una cacerola con caldo corto (*véase* página 66) hirviendo.

2 Lleve a ebullición y cueza el bogavante hasta que el caparazón se vuelva rojo, 5 minutos por los primeros 450 g, más 3 minutos por cada 450 g adicionales. Con una espumadera, transfiera el bogavante cocido a un colador. Escúrralo y déjelo enfriar.

Sacar la carne de la cola

El bogavante cocido se puede servir de muchas maneras. La carne de la cola, una de las partes más suculentas, se suele sacar del caparazón y cortar en medallones.



1 Desate el cuerpo. Ponga el bogavante con las patas hacia arriba y corte el caparazón a lo largo de ambos extremos de la cola.



2 Tire del caparazón, de manera que quede expuesta la carne de la cola.



3 Estire la carne de la cola y sáquela del caparazón. Haga un corte a lo largo de la curva interior. Quite la vena oscura.



4 Separe la carne blanca de la parte superior de la cola y corte la carne restante en rodajas iguales. Póngalas superpuestas en el caparazón —cuando se cubre con áspic, a esta presentación se le denomina *en bellevue* o bellavista (*véase* recuadro izquierda).

Retirar la carne de una mitad

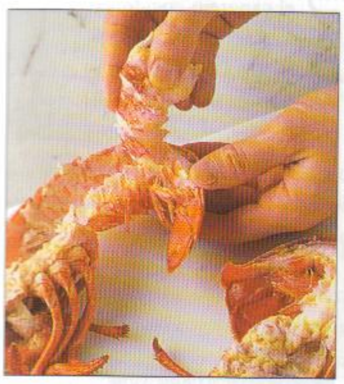
El caparazón rojo anaranjado de un bogavante cocido se puede utilizar como recipiente de servicio. Toda la parte de la cola se puede separar de la cabeza, enjuagarse y utilizarse para servir. Como alternativa, y cuando el bogavante es para dos personas, se puede servir la carne en la mitad del caparazón.



1 Cueza el bogavante como se explica en la página anterior. Cuando esté lo bastante frío para poder manipularlo, corte la cuerda y quite la tabla. Sujete el bogavante boca abajo y, con un cuchillo de cocinero, córtelo por la mitad longitudinalmente desde la cabeza hasta la cola.



2 Saque el hígado verde con una cuchara y resérvelo. Los bogavantes hembra pueden tener huevas que al cocerlas son de color rosa y no se han de tirar. Tire la bolsita de arenilla del estómago.



3 Saque con cuidado la carne de cada mitad del caparazón. Quite y tire la vena intestinal.



4 Parta las dos pinzas por la parte inferior sin estropear la carne. Retire la carne de la base de las pinzas.



5 Estire la pinza pequeña con la membrana blanca y plana del resto de la pinza y retire la carne. Saque la carne en un solo trozo de la parte grande de la pinza.

Pinzas para bogavante

Las pinzas del bogavante son muy duras. Para extraer la carne utilice un cascanueces o un martillo pequeño.



Las pinzas para marisco son parecidas a las de las nueces pero son un poco más duras. La parte interior es dentada para que sujete bien el caparazón liso. Algunas tienen una punta en el extremo para sacar mejor la carne. También existen tenazas que sirven para romper las pinzas y extraer la carne.

Partes del bogavante

El caparazón del bogavante supone un tercio de su peso total, pero del resto hay muy pocas cosas que no sean comestibles. El bogavante, de color negro azulado cuando está crudo, se vuelve rojo al cocerlo.



Partes comestibles

- La parte más carnosa es la de la cola.
- Ambas pinzas también están llenas de carne deliciosa.
- El hígado verde y cremoso es un manjar.
- Las huevas de las hembras se pueden comer. Son negras cuando están crudas y rojas al cocerlas.

Partes no comestibles

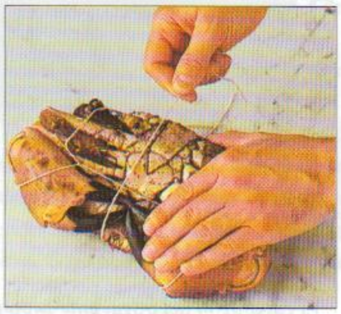
- El caparazón y las patas.
- Las membranas de ambas pinzas.
- La bolsita del estómago.
- El conducto intestinal que va del lomo a la cola.
- Las agallas aterciopeladas entre la cabeza y la cola.

El cangrejo

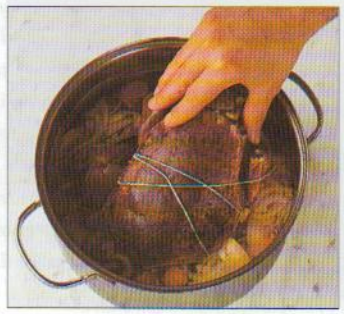
Hay unas doce variedades de cangrejos comestibles, las más comunes para cocinar son las especies de cuerpo grande. Los cangrejos se pueden comprar enteros, vivos o cocidos —los vivos han de moverse mucho y han de ser pesados en relación a su tamaño. El cangrejo se suele preparar entero y cortarse después.

Cocer un cangrejo

Se puede cocer en varios tipos de líquidos: en agua, en un caldo corto (veáse página 66) o en un caldo especiado (véase recuadro de la izquierda). Antes de empezar, métalo en el congelador durante 1 hora para que pierda la sensibilidad; así, es más fácil manipularlo.



1 Si no lo han hecho en la pescadería, ate el cangrejo con un alambre para sujetar las patas. Llene la olla con suficiente caldo corto para cubrir el cangrejo. Llévelo a ebullición.



2 Ponga el cangrejo y tape la olla; lleve el caldo a ebullición y cuézalo hasta que el caparazón se vuelva rojo, unos 5 minutos por cada 450 g.



3 Con una espumadera, saque el cangrejo cocido de la olla. Páselo a un colador para escurrirlo. Déjelo enfriar y después saque la carne del caparazón (*véase* a continuación).

Sacar la carne del caparazón

Aunque el tamaño y la forma varían de una especie a otra, las partes esenciales del cuerpo se manipulan de la misma forma. Cuanto más grande sea el cangrejo, más fácil será sacar su carne. Existen una serie de utensilios para este menester. Para las patas, abra el caparazón y saque la carne con un punzón. Retire la carne marrón amarillenta del caparazón con una cuchara. Para extraer las fibras blancas del cuerpo, utilice una broqueta o aguja para mechar. Para aliñar el cangrejo, véase el recuadro de la izquierda.



1 Sujete las patas y las pinzas cerca del cuerpo y gírelas para arrancarlas.



2 Rompa las pinzas sin estropear la carne interna. Saque la carne en trozos grandes.



3 Arranque la cola puntiaguda con los dedos.

Caldo de Luisiana para cangrejos

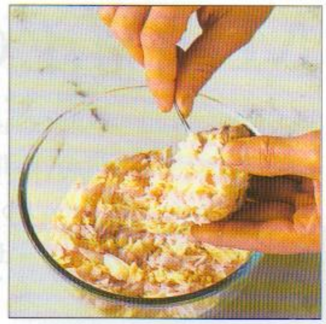
Como alternativa al típico caldo corto, se puede preparar un *Louisiana crab boil*, un caldo que confiere a la carne del cangrejo un sabor a pimienta. En esta particular técnica de cocción, el cangrejo se cuece en un caldo picante de hierbas sazonado con limón, malagueta, tomillo, guindilla, cebolla, ajo y granos de pimienta. Esta receta es típica de los estados del Golfo de México, de tradición criolla y Cajun. La cocina criolla, una sensual mezcla de influencias española, francesa y africana, se considera la más refinada de ambas. La cocina Cajun, de procedencia francesa, es más especiada que la criolla.

Aliñar un cangrejo

Esta clásica presentación convierte el caparazón en un elegante recipiente para la carne de cangrejo. Saque la carne, procurando que los trozos sean grandes. Quítele las membranas y los restos de caparazón. Corte por la línea del borde del caparazón, límpielo y séquelo. Ponga la carne blanca en una mitad del caparazón. Mezcle la carne marrón con mayonesa y póngala en la otra mitad. Decore con perejil fresco finamente picado, una clara de huevo duro picada y la yema pasada tamizada; sírvalo con más mayonesa.







4 Rompa el caparazón presionando con los pulgares a ambos lados del cuerpo. Quite la carne marrón blanda del caparazón y sepárela de la carne blanca de las pinzas.

5 Tire la bolsita del estómago porque no es comestible. Si quiere utilizar el caparazón como recipiente, límpielo bien.

6 Con un cuchillo de cocinero, corte el cuerpo del cangrejo por la mitad longitudinalmente. Saque la carne del cuerpo con el mango de una cuchara pequeña o con un palillo y no la junte con la carne marrón del caparazón.

GAMBAS, LANGOSTINOS

Las diferentes variedades y tamaños de gambas y langostinos son enormes, pero no importa qué tipo compre, las técnicas que se utilizan para prepararlas son las mismas. Tanto si las compra crudas como cocidas, ha de saber cómo se pelan y cómo se les quita el conducto oscuro intestinal.

PREPARAR LANGOSTINOS

La mayoría de gambas y langostinos grandes tienen un conducto intestinal negro a lo largo del cuerpo. Tiene un aspecto desagradable y su textura arenosa no es agradable de comer, por lo tanto, es mejor quitarlo. Si los compra crudos, quite los conductos antes de cocinarlos.

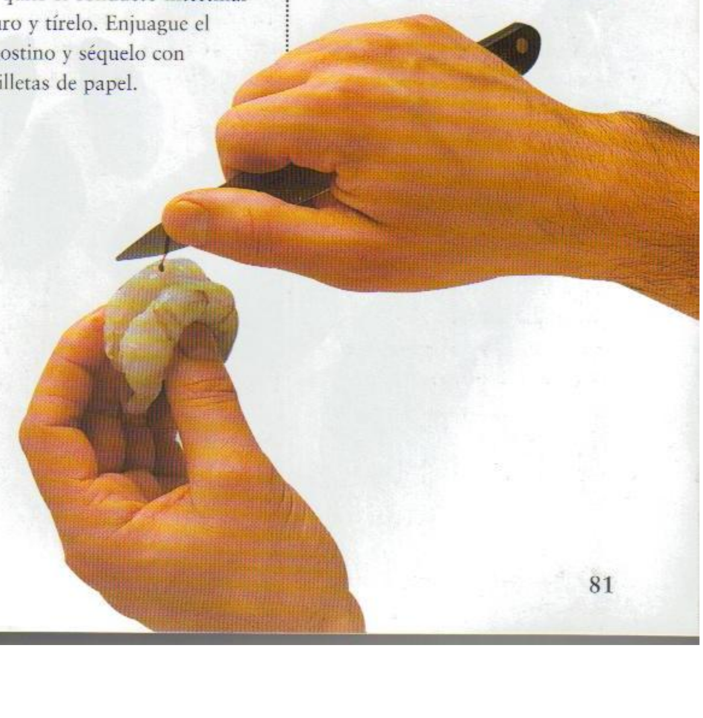




1 Pele el langostino con cuidado para no estropearlo y no dejar carne en la piel. Se puede quitar toda la piel, incluida la de la cola. También se puede dejar la de la cola como detalle para la presentación.

2 Con un cuchillo pequeño, haga un corte superficial a lo largo del langostino para que aparezca el conducto. Con cuidado, suelte las membranas que unen el conducto al langostino.

3 Con la punta del cuchillo, quite el conducto intestinal oscuro y tírelo. Enjuague el langostino y séquelo con servilletas de papel.



LANGOSTA

Aunque las langostas pequeñas se parecen a los bogavantes, en realidad se preparan y se guisan de la misma forma que las gambas y langostinos. Es preferible quitar el conducto intestinal antes de cocinarlas. Dé media vuelta a la parte central de la cola, estírela y sepárela del cuerpo —el conducto saldrá con la cola.

TRUCOS DE COCINERO

CÓMO MANTENER LOS LANGOSTINOS RECTOS

Los cocineros orientales usan esta sencilla técnica para evitar que gambas y langostinos se curven al cocinarlos.



Antes de cocinarlos, introduzca un palillo largo de madera por el centro de cada uno. Sáquelo antes de servirlos.

MEJILLONES

Escoja los mejillones que no tengan la concha rota y que huelan a fresco. No compre los que al cogerlos resultan pesados —pueden estar llenos de arena— ni los muy ligeros y sueltos al agitarlos —probablemente estén muertos. Asegúrese de que están bien cerrados; tire los que no se cierran al darles golpecitos.

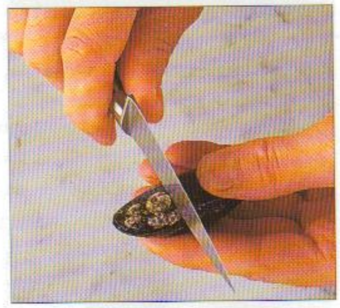
MEJILLONES A LA MARINERA

25 g de mantequilla
2 escalonias, picadas
2 dientes de ajo, picados
200 ml de vino blanco seco
1 cucharada de perejil fresco picado y un poco más para decorar el plato
450 g de mejillones vivos limpios
sal y pimienta recién molida

Derrita la mantequilla en una cacerola grande y honda y saltee las escalonias 5 minutos o hasta que se ablanden. Añada el vino y el perejil y llévelo a ebullición; después añada los mejillones. Tape bien la cacerola y cuézalos al vapor 6 minutos o hasta que se abran. Tire los que no se hayan abierto. Saque los mejillones y escurra el líquido de la cacerola; cuélelo para quitar la arena que pueda tener y enjuague la cacerola. Vuelva a poner el líquido en la cacerola y llévelo a ebullición para reducirlo; sazónelo. Sirva los mejillones con este líquido vertido por encima y decórelos con perejil. Para 4 personas.

LIMPIAR

Unas tres cuartas partes de los mejillones que se venden en la actualidad son de vivero. El resto se coge en las rocas. Los mejillones filtran el agua salada a través de sus cuerpos para extraer los nutrientes, pudiendo también absorber las toxinas que tenga el agua. Tanto si son de vivero como si no, hay que limpiarlos muy bien antes de cocerlos.



1 Con el lado plano de la hoja de un cuchillo, raspe bien la concha.



2 Con el dedo pulgar apoyado en la hoja del cuchillo, estire y separe las barbas o filamentos del extremo superior de la concha.



3 Con un cepillo de cerdas duras, cepille uno por uno debajo del grifo. De esta manera, eliminará la arena que puedan tener y limpiará perfectamente los mejillones antes de cocerlos. Tire los que tengan la concha rota y los que no se cierren al darles un golpecito. Ponga los mejillones limpios en un recipiente de agua fría con un poco de sal durante un par de horas o hasta que tenga que utilizarlos.



De izquierda a derecha: mejillón verde de Nueva Zelanda; mejillón marino joven; mejillón marino maduro

PRIMERO LA SEGURIDAD

- No coja mejillones a no ser que esté totalmente seguro de que el agua no está contaminada y nunca en verano.
- Si es posible, prepare los mejillones el mismo día que los haya comprado o cogido —póngalos en un recipiente con agua fría con un poco de sal durante 2 horas, pues el agua dulce los mataría.
- Si la concha está fangosa o si los quiere preparar al día siguiente, remójelos durante toda la noche en agua fría con una cucharada de harina y 50 g de sal.
- Tire los mejillones que continúan abiertos cuando se les dan golpecitos y también los que tengan la concha rota.
- Tire los que al cocerlos no se abran.



ABIERTOS AL VAPOR

*Para abrir los mejillones y cocerlos al mismo tiempo, se cuecen al vapor con un poco de líquido con condimentos como escalonias, ajo y hierbas. Se puede utilizar agua, pero el caldo de pescado o la sidra dan mejor sabor. Otra posibilidad es utilizar vino blanco seco, como con los mejillones a la marinera (*véase *receta página anterior). Siempre hay que limpiarlos bien.*



1 Limpie los mejillones (*véase* página anterior) y añádalos al líquido caliente.



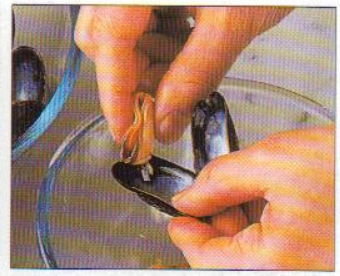
2 Tape la cazuela y cueza los mejillones al vapor 6 minutos. De vez en cuando agite la cazuela para que se cuezan uniformemente.



3 Con una espumadera, saque los mejillones y tire los que estén cerrados. Sírvalos con el líquido colado y reducido.

RETIRAR EL ANILLO GOMOSO

El anillo gomoso que forma un borde marrón alrededor del mejillón ha de quitarse.



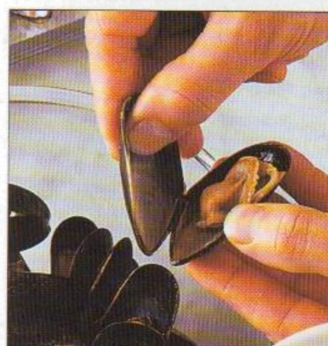
1 Limpie los mejillones y ábralos al vapor. Sáquelos del líquido en que los ha cocido y después de sus conchas.



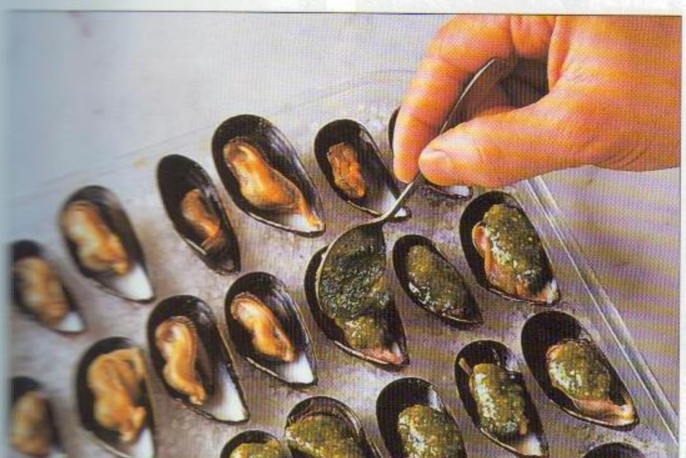
2 Con cuidado, estire con los dedos el anillo gomoso que rodea la carne del mejillón y tírelo.

SERVIDOS EN MEDIAS CONCHAS

*Una vez abiertos, la carne de los mejillones se puede sacar de sus conchas y utilizar en diferentes recetas, o se pueden dejar y servir en sus conchas con una salsa de mantequilla de hierbas o con pan rallado mezclado con hierbas frescas picadas. Si son grandes, se les ha de quitar el anillo duro y gomoso que los rodea (*véase *derecha).*



1 Limpie los mejillones (*véase* página anterior) y ábralos al vapor como hemos explicado en el apartado anterior, con el líquido y los condimentos de su elección. Sáquelos del líquido y déjelos enfriar; ábralos con los dedos y tire la concha superior. Separe los mejillones de la concha inferior.



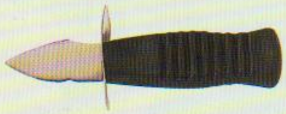
2 Ponga la mitad de las conchas sobre sal marina en una fuente refractaria. Ponga sobre cada mejillón media cucharadita de pesto (*véase* página 330) o ajo y mantequilla de hierbas (*véase* página 127) y gratínelos 2 o 3 minutos. Decórelos con una *concassée* de tomates (*véase* página 178) y hojas de albahaca.



Ostras y almejas

Tanto las ostras como las almejas se pueden comer crudas o se pueden sacar de sus conchas y utilizarse como ingredientes en sopas y guisos, hornearse o freírse. Si se dejan en la mitad de la concha, se pueden cubrir con una salsa o relleno y gratinarse.

Cuchillo para ostras



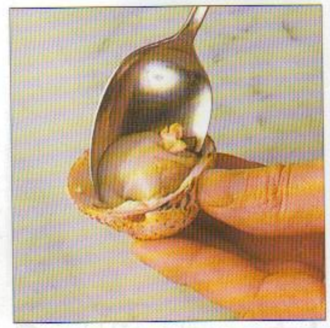
Para abrir ostras vivas u otros crustáceos se necesita un cuchillo especial, corto y resistente. La hoja es muy puntiaguda y tiene una guarda que sirve para proteger la mano de la hoja y de los bordes de las conchas, igualmente traicioneros.

Abrir almejas

Hay muchas variedades de bivalvos, desde las pequeñas arolas y coquinas, que se pueden abrir al vapor como los mejillones (véase página 83), a las grandes chirlas y escupiñas, o las enormes almejas quahogs, *esenciales en Norteamérica para cocerlas en la playa sobre piedras muy calientes y para elaborar los* chowders. *Antes de abrirlas, limpie bien las almejas para eliminar la arena y tire las que están abiertas o tienen la concha rota.*



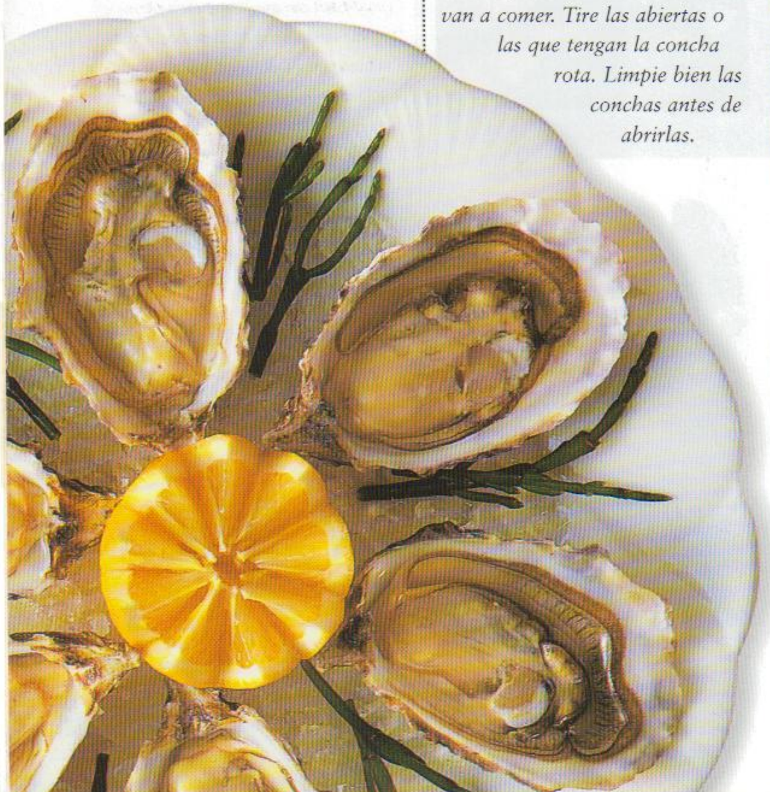
1 Sujete con fuerza la almeja e introduzca la hoja del cuchillo entre las conchas. Gire el cuchillo para abrir las conchas y cortar la charnela.



2 Con una cuchara, suelte la charnela de la concha inferior y ponga la almeja y su jugo en un cuenco.

Abrir ostras

Las ostras generalmente se comen crudas y se deben abrir cuando se van a comer. Tire las abiertas o las que tengan la concha rota. Limpie bien las conchas antes de abrirlas.

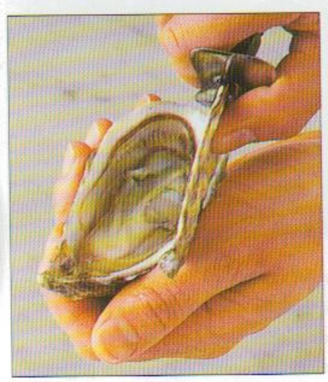




1 Sujete con un lienzo la ostra con la parte cóncava hacia abajo. Introduzca el cuchillo para ostras por debajo de la charnela.



2 Siga introduciendo el cuchillo entre las dos conchas. Déle la vuelta para separarlas.



3 Con cuidado, separe la ostra de la concha superior, corte la charnela y quite la concha. Separe la ostra de la charnela por debajo de la carne en la concha inferior. Sírvalas sólo con la concha inferior dispuesta sobre hielo picado y con limones partidos por la mitad. Si quiere, decore el plato con algas marinas.

VIEIRAS Y BUCCINOS

Las vieiras se pueden comprar en sus conchas o ya limpias y vaciadas. No tienen que estar vivas cuando se cocinan, pero sí han de estar muy frescas y tener un olor dulzón. Lo mismo pasa con los buccinos, o caracoles de mar, aunque éstos no se comen vivos.

ABRIR Y PREPARAR LAS VIEIRAS

En Europa, las vieiras sin concha se venden con sus huevas coral naranja; en Estados Unidos se suelen quitar. Las vieiras en su concha se han de abrir y recortar antes de cocinarlas. Para abrirlas, separe las conchas con un cuchillo para ostras, como en la fotografía, o con un cuchillo pequeño.





1 Sujete la vieira en la palma de la mano con la parte redondeada hacia abajo. Introduzca un cuchillo para ostras (*véase* página anterior) entre las valvas cerca de la charnela.

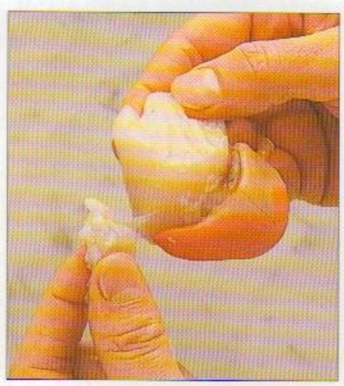
2 Introdúzcalo en el interior de las valvas. Gírelo para separarlas. Separe la vieira de la concha plana superior con ayuda del cuchillo.



3 Con cuidado, separe con una cuchara la vieira del músculo situado debajo de la carne en la concha inferior. Sáquela; reserve la concha si la va a utilizar para la presentación del plato.



4 Con los dedos, separe los órganos oscuros del músculo abductor blanco y el coral naranja. Tire los órganos oscuros y enjuague la vieira con agua fría debajo del grifo.



5 Separe y tire el músculo con forma de media luna situado en uno de los lados de la vieira. La vieira se puede cocinar con o sin el coral. Si va a utilizar las conchas, límpielas y hiérvalas 5 minutos.

VIEIRA DEL PEREGRINO

Las vieiras que tienen forma de abanico también se llaman vieiras del peregrino o conchas de Santiago. Este nombre se debe a que la concha de la vieira es el símbolo de los peregrinos del camino de Santiago, patrón de España; la insignia se pone en los sombreros de ala ancha de los peregrinos. Los peregrinos viajan por Francia hasta Santiago de Compostela, en Galicia, donde, según la leyenda, está enterrado el santo.

BUCCINOS

Los buccinos o caracoles de mar se han de cocinar enteros porque la carne es difícil de extraer cuando todavía están vivos. Hierva un caldo corto (véase página 66) y añada los buccinos. Cuézalos con el líquido hasta que la carne esté compacta pero tierna.



Con una espumadera, saque los buccinos de la olla y retire la carne con un tenedor. Si tienen algo de arena, límpielos.

Calamares

El calamar, con su sabor dulzón, siempre ha sido muy apreciado en las cocinas costeras. Con las técnicas que aquí presentamos, podrá preparar el calamar para hacer un gran número de platos, entre ellos pasta, fritos y ensaladas de marisco y pescado.

Preparar

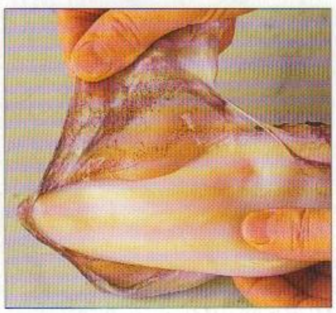
Cuando se limpia un calamar, se han de tocar todas las partes que lo forman. La bolsa, las aletas, los tentáculos y la tinta son comestibles; el resto se ha de tirar. Además de utilizarlo en sopas y guisos de pescado, el calamar se puede freír, escalfar, asar a la parrilla e incluso se puede comer crudo en el sushi *japonés.*



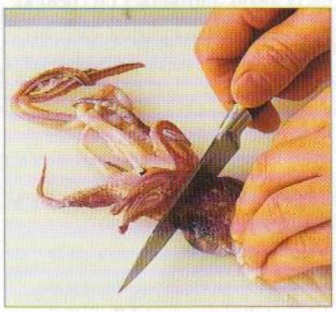
1 Sujete el cuerpo con fuerza en una mano y estire la cabeza y los tentáculos. Escurra la tinta y resérvela si va a utilizarla para cocinar (*véase* recuadro inferior).



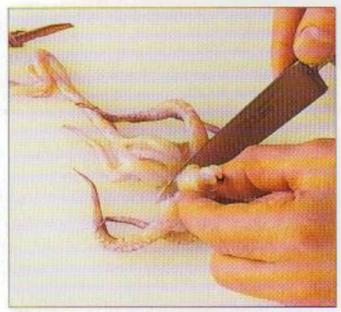
2 Estire la valva interior o pluma, que parece una tira de plástico transparente y tírela.



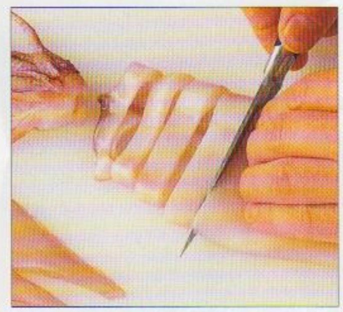
3 Pele la piel púrpura del cuerpo y de las aletas y tírela.



4 Con un cuchillo de cocinero, separe las aletas del cuerpo y resérvelas. Corte los tentáculos de la cabeza y resérvelos.



5 Presione entre los tentáculos para quitar el pico; córtelo y tírelo. Corte los ojos y la boca y tírelos.



6 Después de limpiarlo, corte la bolsa en anillos o déjela entera para rellenarla. Trocee las aletas y los tentáculos.

Tinta de calamar

La tinta negra se encuentra en el interior de una bolsita que está dentro del calamar. Si la bolsa no se rompe cuando limpia el calamar, sáquela y resérvela. También se pueden comprar en las pescaderías.

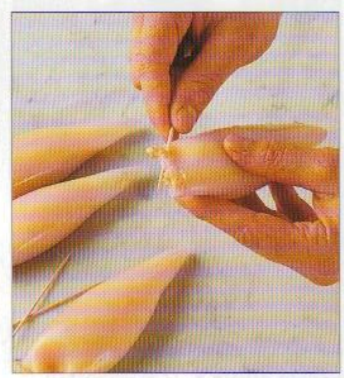
En Italia, la tinta del calamar se utiliza para dar color y sabor a la pasta; en Cataluña se utiliza en el arroz. Los calamares en su tinta, un plato español, son calamares guisados con su propia tinta.

Rellenar

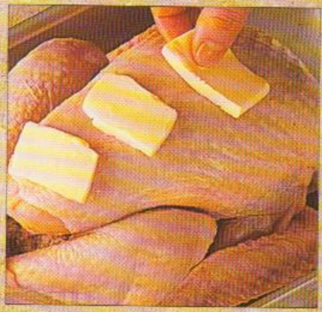
El cuerpo o bolsa del calamar, si se deja entero, es perfecto para rellenar. Deje un poco de espacio en la parte superior porque el relleno se hincha durante la cocción. Ponga en el relleno, junto con los otros ingredientes, los tentáculos troceados. Un relleno español muy popular consiste en jamón, cebolla y pan rallado. Otra alternativa deliciosa puede ser la mezcla de Oriente Próximo que consiste en cuscús, salchicha, pimiento rojo y menta.



1 Sujete la bolsa en una mano. Con una manga pastelera o cuchara, introduzca el relleno.



2 Cierre las aberturas con palillos o cósalas con aguja y bramante.



Aves de corral y de caza

Elegir las aves

Tanto si son frescas como congeladas, elija aves regordetas, bien formadas y con la piel sin manchas y de color uniforme. La piel de las aves frescas ha de tener un aspecto húmedo pero no mojado; el que esté mojada puede ser señal de que se ha congelado parcialmente. La alimentación puede afectar el color de la piel y el sabor de la carne.



Comprar las aves

La mayoría de aves que se venden en los supermercados se crían en granjas industriales y tienen un sabor un poco insulso. Las aves criadas en corral son más caras y tienen mejor sabor porque tienen una dieta más variada y están en libertad.

Cuando elija aves congeladas, compruebe que el envoltorio está bien cerrado e intacto, que no hay trozos de hielo y que la carne no está descolorida —signo de quemaduras por congelación en la piel. Utilice la tabla de la página siguiente para seleccionar el ave adecuada para cada ocasión y la forma apropiada de cocinarla. Por lo que respecta a la caza, el conejo doméstico se suele incluir con los de monte.

Manipular las aves

Quite el envoltorio de un ave fresca y colóquela en una rejilla sobre un plato. Cúbrala y resérvela en la nevera (1-5 °C) separada de las carnes guisadas. Ponga los menudillos en otro recipiente tapado.

Compruebe siempre en las etiquetas de las aves congeladas enteras y troceadas el tiempo que pueden guardarse en el congelador. Las aves congeladas han de estar completamente descongeladas antes de cocinarlas. Descongélelas con su envoltorio en un plato dentro de la nevera; calcule entre 3 y 5 horas por cada 450 gramos. Hay que cocinarlas como máximo a las 12 horas de haberlas descongelado y no se pueden volver a congelar. Las aves crudas producen bacterias, por lo tanto, hay que limpiar muy bien la superficie donde se preparan y los utensilios utilizados. Para guardar las aves guisadas, enfríelas rápidamente, tápelas y póngalas en la nevera; se conservan entre 2 y 3 días.

Aves de corral y de caza

El pollo y el pavo quedan bien tanto en las comidas de todos los días como en las de ocasiones especiales, sin embargo, se suelen reservar otras aves para las últimas ocasiones. Para una cocción rápida, por ejemplo para freír y asar a la parrilla, elija aves jóvenes y tiernas y aves más maduras para métodos más lentos y con salsas, por ejemplo para estofar, ya que de esta manera la carne se ablanda y se obtiene más sabor de los huesos. Pídale consejo a su proveedor cuando tenga que elegir.

Ave	Cómo deben estar	Métodos de cocción
Codorniz	*Buena proporción de carne hasta el hueso* *Forma redondeada, carne regordeta*	Asada en cazuela, braseada, cacerola, a la parrilla, a la barbacoa (abierta, aplastada)
Conejo	*Carne uniforme y lomo redondeado* *Carne magra y húmeda de color rosa pálido* *Muy poca grasa visible*	Frito en sartén, a la parrilla, asado, braseado, guisado, cacerola
Faisán	*Forma uniforme sin daños de perdigones* *Extremidades intactas y que no estén rotas* *Fuerte olor a caza*	Albadillado y asado, guisado, braseado
Gallina	*Pechugas magras con el esternón firme* *Piel ligeramente moteada* *Carne un poco más oscura que la del pollo*	Braseada, guiso, cazuela, hervida, escalfada, al vapor
Oca	*Pechugas regordetas con el esternón flexible* *Piel clara y cérea* *Grasa amarilla en la cavidad del cuerpo*	Asada, asada en cazuela, braseada, guisada (troceada)
Pato	*Piel flexible y cérea* *Aspecto seco* *Cuerpo largo y pechugas finas*	Horneado (entero) Frito, a la parrilla (pechugas) Con la grasa, ase patatas
Pavo	*Pechugas y patas regordetas y redondeadas* *Piel húmeda sin manchas* *Muy poco olor*	Asado (entero) Asado, cacerola (troceado) Frito removiendo, frito en sartén (pechugas)
Perdiz	*Carne regordeta, blanda y pálida* *Marcado aroma a caza*	Asada, asada en cazuela, braseada, cacerola, guisada
Pintada	*Pechugas largas y magras* *Piel dorada y grasa, carne oscura*	Albardillada y asada, asada en cazuela, cacerola
Pollito tomatero	*Piel húmeda, blanca amarillenta* *Patas regordetas y pechugas magras*	Asado (entero) A la parrilla, a la barbacoa (abierto y aplastado)
Pollo	*Piel blanca amarillenta, de aspecto fresco y húmedo*	Asado, braseado, cazuela, al vapor, escalfado, frito en sartén, frito por inmersión, frito removiendo
Urogallo	*Piel húmeda y de aspecto fresco* *Carne muy roja sin dañar por los perdigones*	Asado, asado en cazuela, braseado, cacerola, guisado

El pollo en el menu

Económico, fácil de preparar y perfecto con una gran cantidad de condimentos y guarniciones, el pollo es un plato popular en casi todo el mundo.

China – El pollo *Bang Bang* (pollo troceado, escalfado y servido con tiras de pepino y un aliño especiado) es un entrante muy popular.

Estados Unidos – El pollo frito al estilo sureño (trozos de pollo rebozados con harina condimentada y después fritos) es uno de los platos básicos norteamericanos para comer al aire libre.

Europa oriental – El pollo *paprikash* (trozos de pollo cocidos en una salsa de tomate y de pimentón) es un plato clásico húngaro, mientras que el pollo *pojarski* (albóndigas de pollo picado y *brioche* fritas en una salsa de tomate y champiñones) fue en su día uno de los platos favoritos de la familia real rusa.

Francia – El *coq au vin* es un pollo guisado a fuego lento cuyo rico sabor proviene del vino tinto, el tocino y los champiñones.

Gran Bretaña – El *Hindle Wakes* (pollo con un relleno de fruta, vinagre y mostaza) es un plato clásico del condado de York.

India – El pollo *tandoori* es pollo adobado con yogur especiado y asado en un horno de barro.

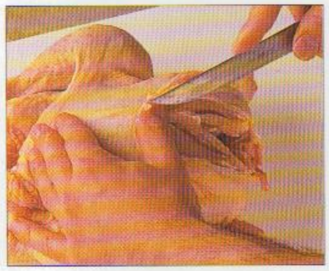
Italia – El pollo *cacciatore* (pollo a la cazadora) está elaborado con champiñones y salsa de tomate con vino.

PREPARAR LAS AVES ENTERAS

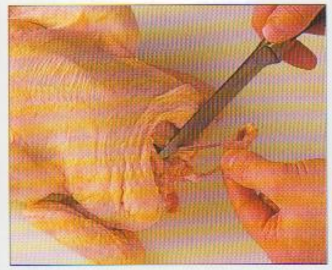
Todas las aves, tanto domésticas —pollos, patos, ocas— como de caza —perdices o urogallos— necesitan una cuidadosa preparación, además, si se mantiene la forma durante la cocción después es más fácil trincharlas. Antes de bridarlas, quite todas las plumas que puedan quedar, enjuáguelas por dentro y por fuera y séquelas con papel.

QUITAR LA ESPOLETA

La espoleta se encuentra situada en el extremo del cuello del ave. No es necesario quitarla, pero si lo hace será más fácil trinchar la pechuga, especialmente cuando se trata de un pollo o un pavo grandes. Utilice un cuchillo pequeño y puntiagudo.



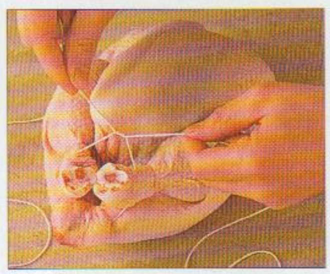
1 Lleve hacia atrás la piel de la cavidad del cuello. Corte alrededor de la espoleta.



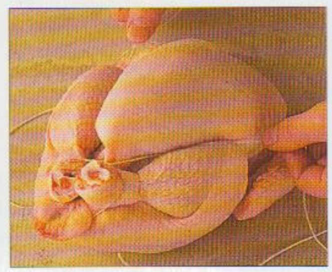
2 Raspe la carne de la espoleta y corte la base.

BRIDAR LAS AVES PEQUEÑAS

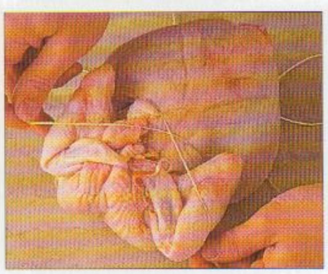
Las aves se bridan para conseguir una forma atractiva y para que el relleno no se desplace. Utilice un bramante para sujetar las patas al cuerpo de las aves pequeñas, por ejemplo pollitos, perdices, faisanes, urogallos y codornices. Antes de empezar, lleve hacia adentro los alones y la piel que cuelga del cuello.



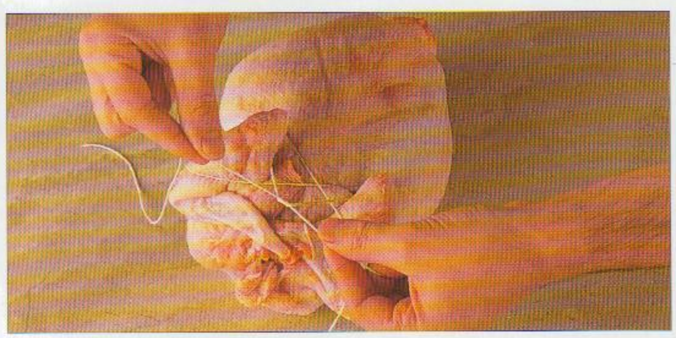
1 Después de sazonar el ave y con la pechuga hacia arriba, empiece a atar el bramante alrededor de las patas y debajo de la piel de la cola.



2 Lleve el bramante hacia el extremo del cuello pasándolo entre las patas y el cuerpo.



3 Déle la vuelta, cruce el bramante por el centro, páselo por las alas para que éstas queden pegadas al cuerpo.



4 Estire el cordel para juntar ambas alas y haga un nudo doble y fuerte. El ave ya está lista para cocinarla —asada, asada en cacerola, a la barbacoa o en cacerola.

MENUDILLOS

Los menudillos consisten en el cuello, la molleja, el corazón y el hígado de las aves, además de los pulmones y los intestinos (aunque estos dos últimos no suelen estar incluidos en las aves ya preparadas). Si se compran las aves ya limpias, los menudillos suelen ir en una bolsa de plástico dentro de la cavidad del cuerpo. Pero muchas veces no los ponen en las aves ya preparadas. Si quiere preparar un caldo, también los puede comprar por separado.

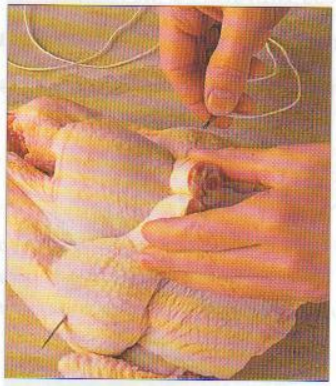
Para preparar el caldo para una salsa de acompañamiento (*véase* página 101) prepare los menudillos y tire la membrana y la vesícula biliar del hígado. Cuézalos con unas cucharadas de cebolla y zanahoria picada y un ramillete de hierbas aromáticas (*véase* página 185) y unos cuantos granos de pimienta negra.

Los hígados de las aves de corral (*véase* página 94) y de algunas aves de caza son deliciosos por sí solos, sin embargo, los menudillos de las aves de caza colgadas para su maduración deben tirarse.

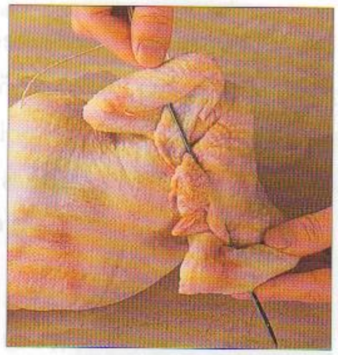
Manipule y cocine los menudillos igual que las aves. Guárdelos en un recipiente tapado en la nevera, separados de las carnes cocidas. Se conservan 1 o 2 días. Siempre cuézalos muy bien antes de comerlos.

BRIDAR AVES GRANDES

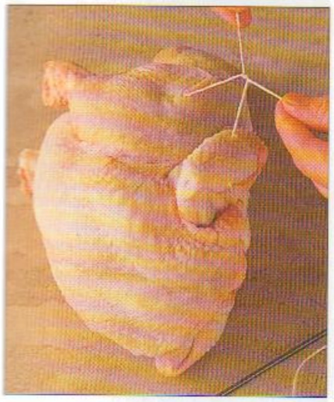
Bridar las aves con una aguja y un bramante es un buen método para las aves grandes; los cocineros profesionales siempre lo hacen de esta manera para obtener una forma compacta. Además, este método ayuda a retener los jugos naturales y mantiene la carne jugosa.



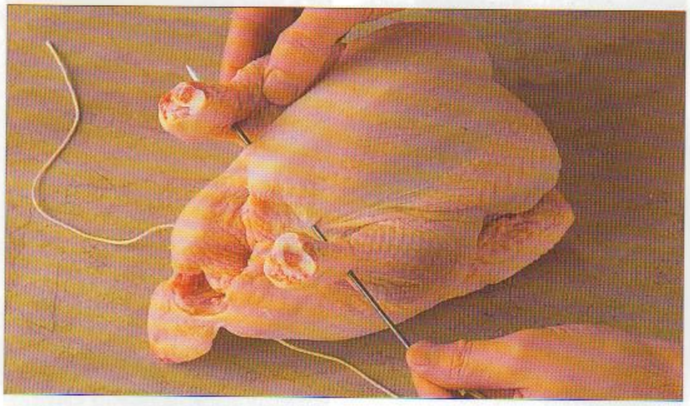
1 Ponga el ave con las pechugas boca arriba y junte las patas en el centro de las pechugas. Inserte la aguja de bridar a través de la articulación de una de las patas, atraviese el cuerpo y sáquela por la otra pata. Ha de quedar un trozo de 15 cm de longitud en el primer punto donde se ha clavado la aguja.



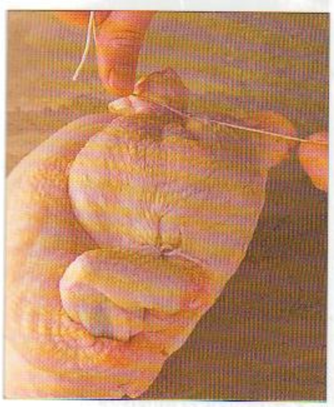
2 Introduzca los alones por debajo del cuerpo y doble la piel sobrante del cuello. Atraviese las alas y la piel colgante con la aguja.



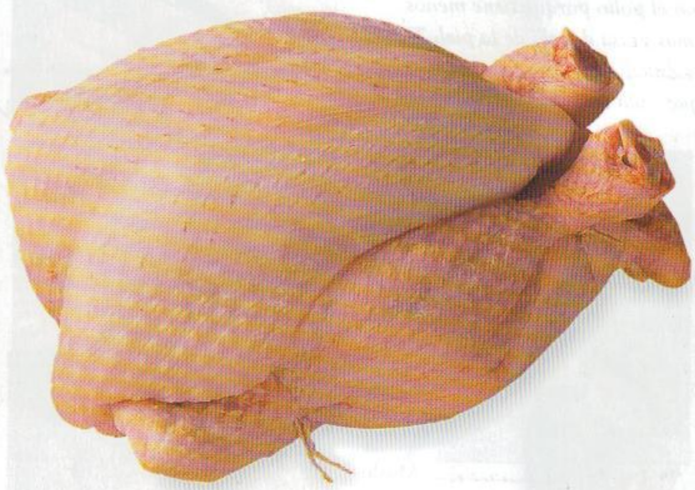
3 Haga un nudo doble atando el extremo del bramante que ha atravesado las alas con el extremo que queda en la pata. Corte el cordel sobrante.



4 Pase la aguja por debajo de las patas a través del extremo de la cola y deje un trozo de cordel de 15 cm de longitud por donde ha entrado la aguja. Inserte la aguja por el extremo de una pata, atraviese la pechuga y sáquela por la otra pata.



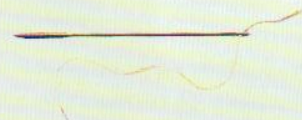
5 Haga un nudo doble atando el extremo del cordel que se ha pasado por las patas con el que ha quedado en la cola. Corte ambos extremos de cordel.



6 Déle la vuelta al ave, póngala boca arriba. Ya está lista para cocinarla —asada, asada en cazuela, escalfada o a la barbacoa— (*véanse* páginas 100, 110 y 113 respectivamente).

AGUJA DE BRIDAR

Para bridar un ave grande se necesita una aguja especial que se encuentra en varios tamaños en tiendas especializadas en utensilios de cocina. Asegúrese de que es lo bastante larga para atravesar totalmente las dos patas y el cuerpo del ave. Para un pavo pequeño, por ejemplo, necesitará una aguja de bridar de unos 25 cm de longitud.



Este tipo de agujas tienen una punta muy afilada y un ojo lo bastante grande para que sea fácil enhebrarlas. Se ha de utilizar hilo de bramante oscuro para que se vea bien en la carne cocida y no hilos plastificados o de otros tipos.

TRUCOS DE COCINERO

BRIDADO RÁPIDO

Las aves grandes que se van a asar sin relleno o en la barbacoa se pueden bridar de manera muy rápida y sencilla, insertando dos broquetas metálicas largas. Una se introduce a través de las dos partes del ala, por la piel del cuello y sale por la otra ala. La segunda atraviesa los contramuslos y la cavidad de la cola. Asegurada de esta manera, el ave conserva su forma y ya se puede cocinar.

TROCEAR

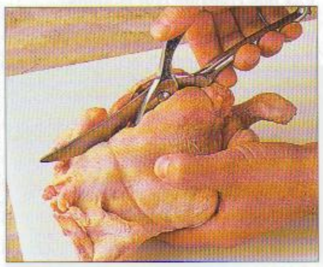
Las aves se suelen dejar enteras para asarlas, para el asado en cazuela y el escalfado, pero para casi todos los demás métodos de cocción se trocean, excepto cuando son muy pequeñas, como los pollitos tomateros. El número de trozos obtenidos depende del tamaño del ave. Algunas aves pequeñas se pueden dejar abiertas y planas o se pueden partir por la mitad. Otras se parten en cuatro, seis u ocho trozos.

EMBROQUETAR

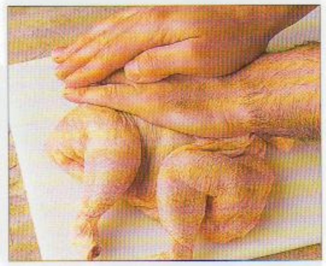
La derivación de este término culinario es un poco oscura. Una palabra que data del siglo XVI, se supone que de origen irlandés, se dice que proviene de la costumbre que se tenía de alimentar a los invitados inesperados con un ave recién sacrificada y asada al fuego. En la actualidad, la palabra hace referencia al hecho de cortar y quitar el espinazo para que el ave se pudiera aplanar y así cocinar más rápidamente.

EMBROQUETAR UN AVE

Las aves pequeñas como el pollito de la fotografía quedan muy bien asadas a la barbacoa o a la parrilla. Para que tengan el mismo grosor por todas partes y se puedan hacer rápida y uniformemente, se les quita la espoleta y de esta forma se pueden aplanar y asegurar con broquetas metálicas —en francés, en crapaudine.



1 Ponga las alas hacia abajo y quite la espoleta. Dé la vuelta al ave. Corte a lo largo de ambos lados del espinazo con unas tijeras para aves.



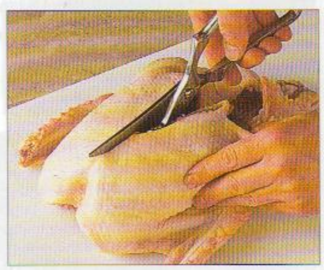
2 Aplaste un poco el ave para romper el esternón, aplanándolo contra la tabla.



3 Con el ave aplastada, atraviese una broqueta metálica a través de los contramuslos.

TROCEAR UN PATO A CUARTOS

El pato no resulta tan económico como el pollo porque tiene menos carne en relación al peso y almacena más grasa debajo de la piel. Tiene un cuerpo diferente y su forma es más difícil de trocear, por esta razón, es mejor cortarlo en cuatro trozos y que cada uno tenga bastante carne. Los cuartos se pueden asar o guisar.



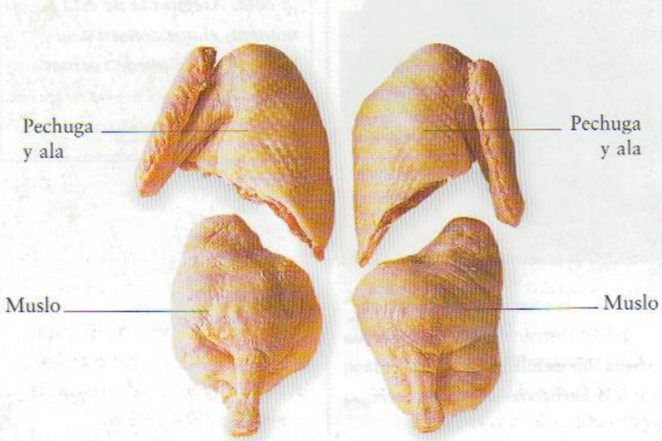
1 Corte los alones y quite la espoleta (*véase* página 90). Con unas tijeras, corte el esternón partiendo la pechuga por la mitad desde la cola hasta el cuello.



2 Separe el ave en dos mitades, cortando a ambos lados del espinazo. Deseche el espinazo.



3 Con unas tijeras, corte cada trozo por la mitad diagonalmente. El pato está listo para cocinarlo.



TROCEAR UN AVE A OCTAVOS

Un ave mediana o grande se puede cortar en cuatro, seis u ocho trozos. Para algunos platos, puede que prefiera dejar las pechugas y/o los muslos enteros, pero para ofrecer carne blanca y oscura en cada plato, las pechugas se pueden cortar por la mitad sin separar las alas y las patas se separan en muslo y contramuslo.



1 Coloque el ave con las pechugas hacia arriba y corte una pata. Corte por la articulación del muslo para separar la pata del cuerpo.



2 Sujete el ala y corte la pechuga por la mitad, partiendo la espoleta. Déle la vuelta y corte a lo largo del espinazo para partir el cuerpo en dos.



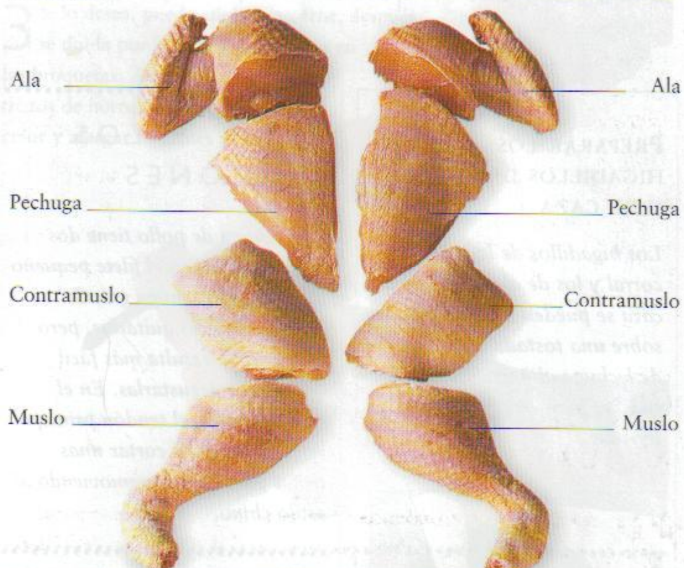
3 Con unas tijeras, quite el espinazo —se puede utilizar para hacer caldo— (*véase* página 16). Deje las articulaciones de las alas.



4 Corte las dos pechugas en diagonal por la mitad, de manera que uno de los dos trozos de cada pechuga lleve incorporado el ala.



5 Corte las patas por la mitad por la articulación de la rodilla, siguiendo la línea de grasa blanca inferior. Corte los alones en la primera articulación.



TIJERAS PARA CORTAR AVES

Los cocineros profesionales trocean las aves con un cuchillo grande, pero para cortar el esternón y el espinazo le serán más útiles unas tijeras.



Este tipo de tijeras tiene unas resistentes hojas curvadas hacia arriba, una con el borde recto y la otra con el borde dentado. Algunas tienen una muesca en la hoja inferior que permite agarrar mejor los huesos. Las asas tienen unos resortes fuertes y un cierre para que las hojas estén cerradas cuando las tijeras no se utilizan.

CORTAR UN CONEJO

*El conejo se puede asar entero, pero normalmente se trocea para cocerlo lentamente en cacerolas y guisados. En realidad, sólo tiene que trocear el conejo de monte, pues el doméstico se suele vender ya troceado. Un conejo entero, según su tamaño, se puede partir en seis o nueve trozos para tres o cinco personas. La carne de conejo deshuesada es una buena elección para elaborar patés y terrinas (*véase *página 116).*



1 Corte y separe las patas traseras del cuerpo. Córtelas para separarlas y corte cada una de ellas en dos trozos.



2 Corte el cuerpo transversalmente en tres o cuatro trozos, haciendo un corte por debajo de la caja torácica.



3 Con un cuchillo o con unas tijeras, corte la parte de las costillas por la mitad a través del esternón y del espinazo.

PREPARAR LOS TROZOS

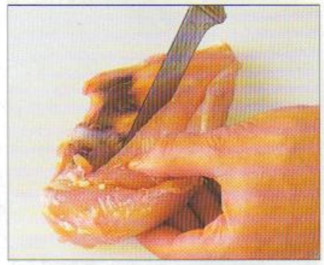
Las aves son muy versátiles: las pechugas se pueden deshuesar para obtener supremas y escalopes para freír, asar a la parrilla, rellenar o escalfar. Con los contramuslos se obtienen trozos magros muy apropiados para cacerolas y broquetas.

HACER SUPREMAS

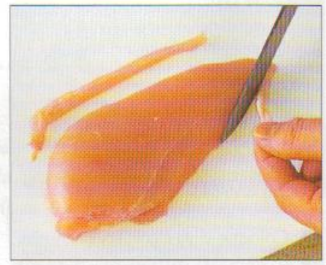
Las pechugas de ave deshuesadas y peladas se pueden comprar ya preparadas, pero resultan más económicas si se preparan en casa. Trocee el ave (véase página 93), corte las alas pero deje las pechugas enteras.



1 Con los dedos, estire la piel y la membrana de la pechuga y tírelas.



2 Dé la vuelta a la pechuga y desprenda el hueso. Retire los tendones (*véase* inferior).



3 Dé otra vez la vuelta y recorte la grasa y los bordes irregulares. La pechuga ya está lista.

PREPARAR LOS HIGADILLOS DE CORRAL Y DE CAZA

Los higadillos de las aves de corral y los de algunas aves de caza se pueden saltear y servir sobre una tostada o con hojas de lechuga aliñadas; también quedan bien en patés y terrinas.



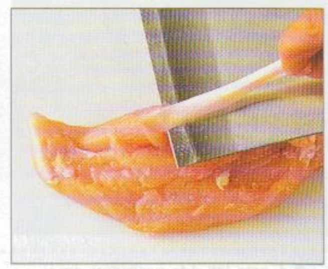
El higadillo de las aves consiste en unos lóbulos lisos rodeados de membranas y tendones. Limpie el higadillo, para ello, corte todas las venas, membranas y los delgados y fibrosos tendones desagradables de comer. Quite la vesícula y corte cualquier trozo marrón oscuro o amarillento que pueda haber a su alrededor.

RETIRAR LOS TENDONES

La pechuga de pollo tiene dos tendones, uno en el filete pequeño y otro en la pechuga grande. No es necesario quitarlos, pero si se quitan, resulta más fácil cortarlas y degustarlas. En el segundo paso, el tendón principal se quita antes de cortar unas tiritas para freírlas removiendo al estilo chino.



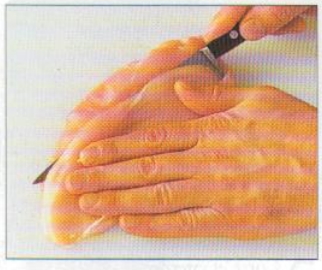
1 Separe el filete pequeño y córtele el tendón con un cuchillo.



2 Corte el tendón de la pechuga con un cuchillo de carnicero o de cocinero.

HACER ESCALOPES

De una pechuga de pollo salen dos escalopes, con una de pavo, tres o más. Los escalopes se pueden freír sin cobertura o rebozados (véase página 108), asar a la parrilla (véase página 109) o formar espirales (véase página 111).



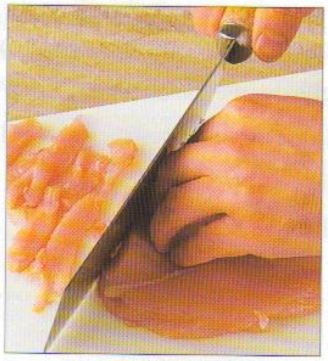
1 Quite la piel y los tendones (*véase* superior). Parta la pechuga por la mitad horizontalmente.

2 Ponga cada filete entre dos trozos de papel sulfurizado y aplánelos con un rodillo.



CORTAR LAS AVES PARA FREÍRLAS REMOVIÉNDOLAS

La carne de las aves es perfecta para la técnica de freír y remover oriental, porque de inmediato está tierna y casa muy bien con los fuertes sabores de dicha cocina. Las tiritas de pechugas de pollo, pavo y pato se adoban para que tengan más sabor. Para saber cómo se fríen las aves al estilo oriental, véase *página 109.*



Quite la grasa de la pechuga y los tendones (*véase* página anterior). Ponga la pechuga entre dos hojas de papel sulfurizado y aplánela con la hoja de un cuchillo de carnicero plana. Quite el papel y corte la pechuga transversalmente, en tiritas finas contra la dirección de las fibras de la carne (*véase* recuadro, derecha).

CONTRA LA DIRECCIÓN DE LAS FIBRAS

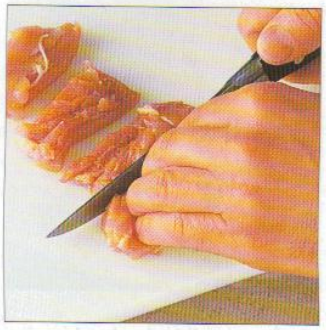
La carne que se corta contra la dirección de las fibras tiene tres ventajas: se expone al calor una mayor superficie, con lo cual, la cocción es muy rápida; las fibras largas se cortan, lo que hace que la carne quede más tierna; asimismo, las tiritas no se deforman durante la cocción.

PREPARAR LA CARNE DEL MUSLO PARA BROQUETAS

La carne del muslo es adecuada para las broquetas porque es más firme que la de la pechuga. Un adobo le aporta sabor y suculencia, aunque hay que adobarla como mínimo una hora antes de cocinarla, toda la noche. Otro truco consiste en dejar la piel durante la cocción y quitarla antes de servir la broqueta.



1 Quite la piel. Corte la carne de un extremo del hueso del muslo. Levante el hueso, raspe la carne y córtelo.



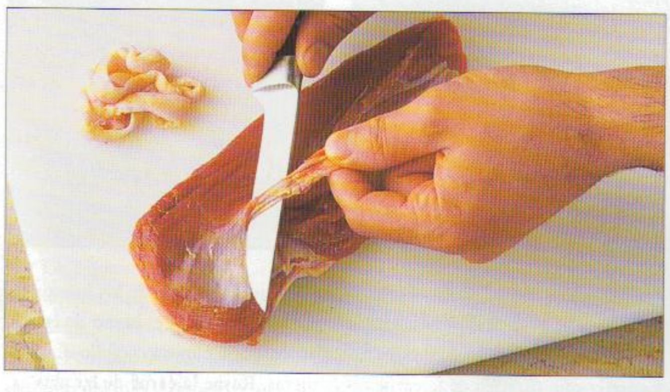
2 Corte el muslo en trozos grandes. Quite los tendones o los huesos pegados a la carne.

3 Si lo desea, puede adobar la carne, después se dobla por la mitad y se inserta en las broquetas. Alterne la carne con trozos de hortalizas para aportar color y alargar la carne.



PREPARAR UNA PECHUGA DE PATO ENTERA

La pechuga es la mejor parte del pato. Es larga, gruesa, carnosa, no tiene hueso y se puede freír, asar al horno y a la parrilla entera y después trincharla transversalmente para servirla en filetes elegantes. El término francés magret *se utiliza para definir cualquier pechuga de pato, aunque en un principio solamente se refería a las de pato de Barbarie. La pechuga se puede cortar de un pato entero (antes de trocearlo) o se puede comprar ya cortada. Normalmente suelen llevar la piel.*



1 Recorte los bordes irregulares de la piel de la pechuga de pato. Ponga la pechuga con la parte de la piel hacia abajo y corte el tendón.



2 Practique unos cortes romboidales sobre la piel; esto ayuda a que la pechuga vaya soltando grasa durante la cocción (*véase* página 108) y para lograr una mejor presentación.

PREPARAR UNA *BALLOTINE*

La palabra *ballotine* proviene del término francés *ballot* que significa paquete; un relleno envuelto en carne magra de ave deshuesada. En el ejemplo que aparece a continuación se ha deshuesado un pollo entero y se ha rellenado con una farsa. En el relleno de las *ballotines* también se puede incluir la carne de la pechuga, trufas, frutos secos picados o aceitunas deshuesadas.

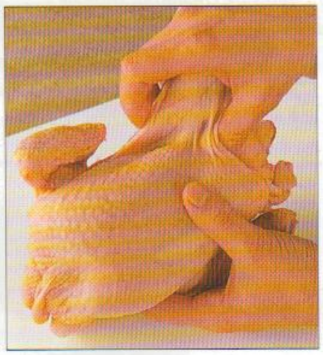
FARSA

350 g de pechugas de pollo deshuesadas, peladas y troceadas
60 g de miga de pan recién rallado
2 cucharadas de leche
1 cucharada de mantequilla
1 escalonia picada
1 diente de ajo picado
1 clara de huevo
1 cucharada de tomillo y estragón picados
sal y pimienta recién molida

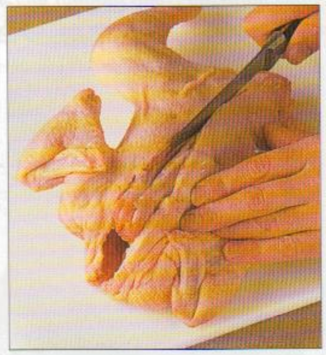
Pique el pollo en un robot y póngalo en un cuenco. Remoje el pan rallado en la leche hasta que la absorba, exprima el exceso de leche y añada el pan rallado al pollo. Derrita la mantequilla en una sartén y saltee la escalonia y el ajo hasta que estén blandos, unos 5 minutos. Déjelos enfriar, añádalos al pan rallado y mézclelo todo bien. Agregue la clara de huevo a la mezcla y añada las hierbas picadas, mezcle bien y sazone. Con esta receta se obtiene la farsa suficiente para un ave de 1,25 kg.

DESHUESAR UN AVE

Las ballotines *se suelen hacer con pato, pavo o, como en este caso, pollo, pero las aves de caza como el faisán o el urogallo también son apropiadas. Puede pedir al carnicero que le deshuese el pollo o puede hacerlo usted mismo siguiendo la técnica que explicamos a continuación. Guarde los huesos para preparar un caldo (véase página 16). La* ballotine *se suele servir fría, por lo tanto, hay que empezar a hacerla el día anterior para que la carne se asiente y enfríe después de haberla cocido.*



1 Rompa el hueso del muslo para dislocar las patas. Con un cuchillo de deshuesar, quite con cuidado la espoleta (*véase* página 90).



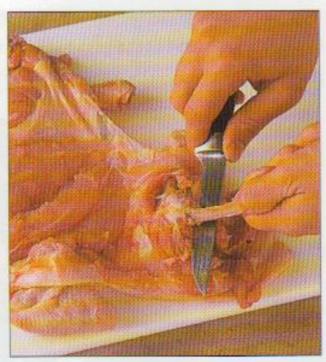
2 Con el pollo sobre la tabla y las pechugas hacia abajo, corte a lo largo del centro del espinazo, desde el cuello hasta el extremo de la cola.



3 Empezando por la parte delantera del pollo hasta la trasera, vaya raspando la carne a un lado del espinazo y cortándola para exponer la caja torácica.



4 Repita la operación en el otro lado del espinazo, con cuidado de no cortar la piel de la pechuga. Retire la caja torácica de la carne.



5 Separe la carne de los huesos del muslo y corte el hueso de la articulación con un cuchillo o tijeras. Raspe la carne de las alas hasta llegar a la primera articulación.



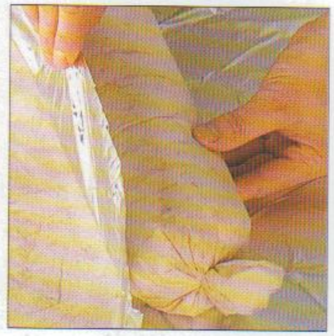
6 Quite el hueso del ala que ha quedado expuesta, cortando el resto de la misma por la articulación. Corte los tendones de los filetes y las pechugas. El pollo está listo para rellenarlo y enrollarlo.

RELLENAR Y ENROLLAR

Después de haberlo deshuesado y rellenado con cuidado, el pollo se enrolla en forma de salchicha, se envuelve en papel sulfurizado y de aluminio y se ata bien con un bramante. De esta manera, la carne y el relleno quedan apretados, obteniéndose una forma apropiada para cortar en rodajas.







3 Humedezca con agua un trozo grande de papel sulfurizado. Ponga la *ballotine* rellena en un extremo del papel y enróllela bien. Retuerza los extremos para cerrarla. Coloque la *ballotine* sobre un trozo grande de papel de aluminio y enróllela de la misma forma.

1 Sazone la parte interior del pollo entero deshuesado con sal y pimienta. Extienda la farsa (*véase página 96*) uniformemente en el interior del pollo y levante los costados para cubrir el relleno.

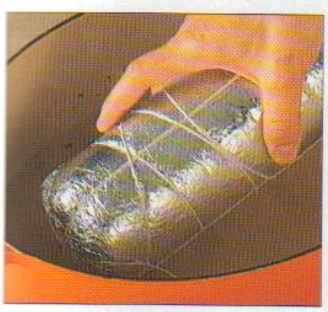
2 Cosa el pollo desde la cola hasta el cuello con una aguja de bridar (*véase* página 91) e hilo de bramante. Sazone el exterior restregando la carne con sal y pimienta.

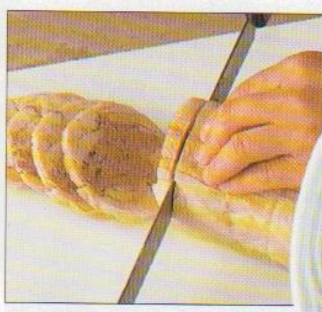


4 Corte un trozo de bramante de 1 metro de longitud. Enrolle el cordel primero longitudinalmente y después transversalmente a espacios regulares, asegurando los finales con nudos dobles.

ESCALFAR Y CORTAR

La ballotine *se suele escalfar muy lentamente en agua, caldo u otro líquido condimentado; se deja reposar toda la noche y se sirve fría. Enfriar la carne en su envoltorio permite que quede bien enrollada y, por lo tanto, que se pueda cortar mejor. La* ballotine *también se puede brasear sobre un lecho de hortalizas, en cuyo caso se enrolla y se ata, pero no se envuelve en papel y se suele servir caliente.*







1 Pase la *ballotine* y calcule el tiempo de cocción, cuente 20 minutos por cada 450 g. Póngala en una cacerola, cúbrala con caldo, llévelo a ebullición, baje el fuego y escálfela el tiempo calculado.

2 Deje que se enfríe el líquido. Sáquela del recipiente, corte el bramante y quite el envoltorio. Estire de un extremo del hilo y retírelo. Corte la preparación en rodajas y sírvala fría, decorada como desee.

Cailles rôties farcies Madame Brassart

Este delicioso plato de codornices rellenas debe su nombre a madame Brassart, fundadora de Le Cordon Bleu. Unas codornices deshuesadas y rellenas con una mezcla de arroz silvestre, foie gras *y setas calabaza se asan y sirven con dos salsas.*

PARA 4 PERSONAS

4 codornices

Grasa de oca o una mezcla de aceite y mantequilla

Sal y pimienta recién molida

PARA EL RELLENO

90 g de arroz silvestre

300 ml de caldo de pollo

100 g de foie gras, *cortado en cubitos*

150 g de setas calabaza frescas, limpias y picadas

2 escalonias picadas

30 g de hierbas frescas mezcladas y picadas (perejil, cebollino, albahaca)

1-2 cucharadas de oporto o de brandy

Una pizca de cuatro especias o de mezcla de especias molidas

Perejil fresco y romero para decorar

CREMA DE AJO

12 dientes de ajo
200 ml de crema de leche espesa

Blanquee los dientes de ajo, escúrralos y enfríelos. Póngalos en una sartén con la crema y cuézalos 10 minutos, hasta que estén blandos. Reduzca la salsa a la mitad y pásela por la batidora. Si está demasiado espesa, alárguela con caldo de pollo. Compruebe la condimentación.

Deshuese las codornices enteras (*véase* recuadro inferior). Ase los huesos a 200 °C durante 10 minutos y utilícelos para aportar sabor a la salsa de oporto (*véase* recuadro derecha).

Prepare el relleno: hierva el arroz en el caldo de 30 a 40 minutos. Sazone el *foie gras* con sal y pimienta y saltéelo en una sartén caliente hasta que los cubitos se cuezan. Añádalos al arroz.

Caliente en la sartén 1 cucharada de grasa de oca y saltee las setas hasta que se ablanden. Añada las escalonias y las hierbas y saltéelo todo hasta que las escalonias estén blandas. Reserve unas cuantas setas para decorar el plato y añada el resto al arroz con el oporto y las especias. Compruebe la sal.

Sazone las codornices por dentro; llénelas, pero no totalmente, con el relleno y brídelas. Caliente 3 cucharadas de grasa de oca en una fuente de hornear y dore las codornices. Hornéelas a 200 °C de 15 a 20 minutos, rociándolas con la grasa. Sáquelas del horno y póngalas sobre una fuente.

Vuelva a calentar la salsa de oporto y vierta un poco alrededor de las codornices. Decórelas con perejil, romero y las setas reservadas. Sirva aparte la crema de ajo y el resto de la salsa de oporto.

SALSA DE OPORTO

200 g de escalonias, en rodajas
60 g de mantequilla
4 carcasas de codorniz asadas
50 ml de vinagre de Jerez
250 ml de vino de Oporto
750 ml de caldo de pollo
1 ramito de tomillo fresco

Sofría las escalonias en la mantequilla, añada las carcasas y el vinagre y hiérvalo hasta que el líquido casi se haya evaporado. Vierta el oporto y reduzca la salsa a la mitad, añada el caldo y el tomillo y cueza a fuego lento 20 minutos. Tamice la salsa y sazónela.

Deshuesar una codorniz entera

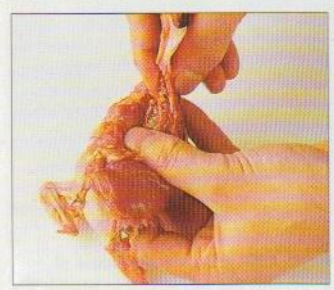
Con esta inteligente técnica se retira la carcasa de un ave diminuta de forma que quede entera y con la piel intacta. Cuando el ave se rellena, recupera su forma anterior. Como las codornices son tan pequeñas, utilice un cuchillo pequeño y puntiagudo y las yemas de los dedos.



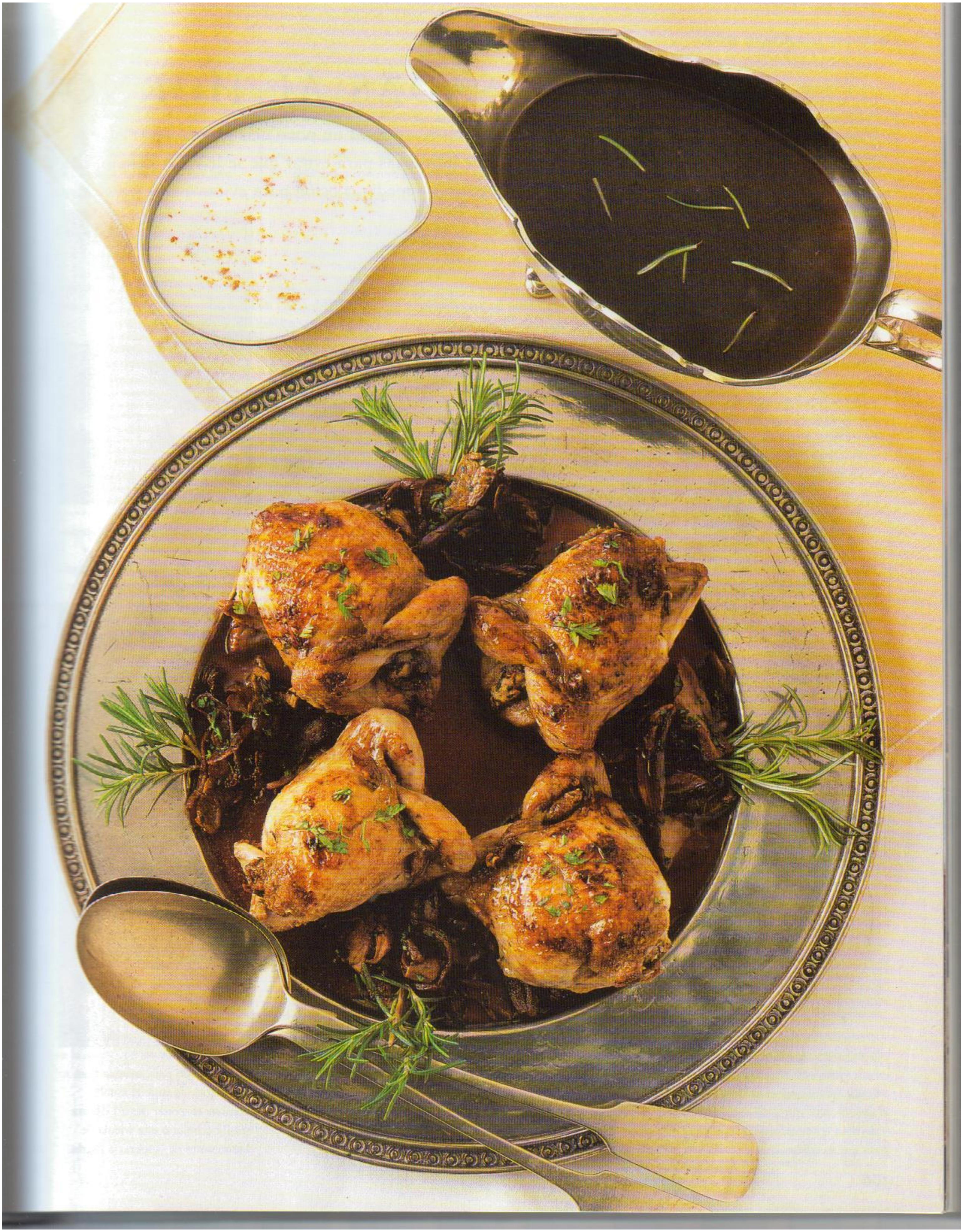
Quite la espoleta (*véase* página 90). Separe los huesos de la pata de la carcasa. Corte las alas.



Introduzca un cuchillo pequeño entre la caja torácica y la carne y separe la carne de los huesos.



Cuando haya separado la carcasa, estírela con los dedos y ase los huesos al horno para utilizarlos en la salsa de oporto.



Aves asadas al horno

Utilice una fuente para el horno que sea un poco más grande que el ave y ase ésta sobre un lecho de hortalizas para evitar que se fría por debajo. Las aves grandes hay que taparlas a media cocción para evitar que se tuesten.

Tiempos de cocción

Los siguientes tiempos de cocción para asar al horno son aproximados, por lo tanto, es importante comprobar si el asado está hecho para estar seguro de que se ha cocido bien. Antes de asarla, pese el ave y calcule el tiempo de cocción.

- CAPÓN
  190 °C durante 25 minutos por cada 450 g
- PAVO
  180 °C durante 20 minutos por cada 450 g si pesa menos de 4,5 kg
  16-18 minutos por cada 450 g si pesa más de 4,5 kg
- PINTADA
  200 °C durante 15 minutos por cada 450 g, más 15 minutos
- POLLITO TOMATERO
  200 °C durante 25-40 minutos
- POLLO
  200 °C durante 18 minutos por cada 450 g, más 18 minutos

Asar un ave entera

Las aves de corral y de caza tienen poca grasa, por lo tanto, para que la carne esté jugosa durante la cocción hay que engrasar la piel antes de ponerlas en el horno. La mantequilla da buen sabor y al derretirse deja un poso en la bandeja que aporta un sabroso fondo de cocción (véase *página siguiente*).



1 Seque el pollo por dentro y por fuera con servilletas de papel. Sazónelo por dentro e introduzca los condimentos (*véase* inferior derecha).



2 Con las pechugas del pollo hacia abajo, sazone el extremo del cuello y, si quiere, rellénelo con una cuchara (*véase* inferior izquierda).



3 Meta los extremos de los muslos debajo de la piel de la cola y ponga el pollo en una fuente. Ponga mantequilla sobre la pechuga.

4 Ase el pollo (*véase* tabla de la izquierda) rociándolo con sus jugos a menudo. Empiece a cocerlo por un lado de 15 a 20 minutos y después por el otro durante el mismo período de tiempo. Áselo con la pechuga hacia arriba el resto del tiempo de cocción.



Rellenos para aves

Carne de salchicha, pan rallado y arroz cocido son buenas bases para el relleno. Añada los condimentos y, para conseguir diferentes texturas, frutos y frutas secas. Prepare unos 225 g para un ave de 2,25 kg y refrigere como mínimo 2 horas. No rellene mucho el extremo del cuello. Rellenar la cavidad del cuerpo puede hacer que no entre el calor en el centro y no se recomienda en caso de aves grandes. Rellene el ave un poco antes de cocinarla y déjela a temperatura ambiente para que se cueza.



Para un relleno de carne sabroso, mezcle salchicha, cebolla picada, frutos secos, perejil, pasas, albaricoques y pan rallado. Mezcle con huevo y sazónelo.

Mantener las aves jugosas

Cuando se ase cualquier tipo de ave al horno, pero especialmente las más secas como el pavo y el faisán, es muy importante mantener la carne lo más jugosa posible. Poner mantequilla derretida debajo de la piel puede ayudar, también se puede cubrir el ave con papel o papel de aluminio enmantecado. Para dorar la piel, quite el papel los últimos 20-30 minutos de la cocción. También se puede cubrir la pechuga con tiras de tocino entreverado (véase *página 103) o con tocino graso.*



Otro método para mantener un ave jugosa durante el asado consiste en poner dentro del ave media cebolla o una rodaja de limón antes de empezar a asarla.

Comprobar la cocción

Tras asar un ave el tiempo recomendado, siempre hay que comprobar si está bien cocida.



Levante el ave. Si los jugos que desprende son claros y no rosados, está totalmente cocida.

Trocear un ave asada

Antes de trocear aves medianas y pequeñas, déjelas reposar unos 15 minutos holgadamente cubiertas con papel de aluminio, para que la carne repose y los jugos se asienten; de esta forma será más fácil trocearla. Tras esos minutos, quite el bramante que se haya utilizado para bridarla y tránchela con un cuchillo grande de carnicero o con uno de trinchar. También puede utilizar un tenedor de dos dientes para sujetar el ave.



1 Coloque el ave con las pechugas hacia arriba. Separe las patas del cuerpo y córtelas por la mitad para separar el muslo del contramuslo, siguiendo la línea de grasa blanca que hay por debajo.



2 Sujete bien el ave sobre la tabla con un tenedor trinchante. Con cuidado, corte la pechuga en dos partiendo por la mitad los huesos blandos del esternón y el espinazo.



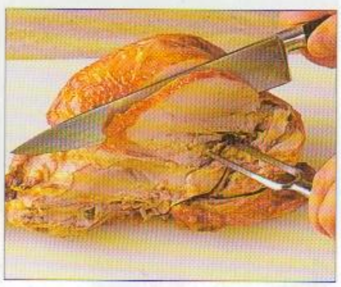
3 Corte cada trozo de la pechuga por la mitad en diagonal y deje una buena parte de la pechuga con el ala. Ponga los trozos en una fuente de servicio caliente.

Trinchar un ave asada

Los pavos y los pollos grandes quedan mejor si se sirven con la carne trinchada en rodajas. Antes de empezar a trinchar, deje que la carne repose; después quite el bramante utilizado para bridarla, si lo hubiere, y después tránchela. Si lo desea, la carne oscura del muslo también se puede cortar en lonchas.



1 Quite las patas, córtelas por la mitad y páselas a una fuente caliente. Sujete bien el ave con un tenedor y practique un corte horizontal en la pechuga sobre el ala, cortando hasta el hueso.



2 Corte lonchas limpias y uniformes de la pechuga sujetando el cuchillo paralelo a la caja torácica. Repita la operación en el otro lado.



3 Ponga las lonchas de carne blanca superpuestas en la fuente con los muslos y los contramuslos.

Preparar una salsa con los fondos

En Francia los jugos de la fuente se sirven con el ave; en Inglaterra se espesan para obtener una salsa



Saque el ave de la fuente y quite casi toda la grasa; deje sólo 1 cucharada. Ponga la fuente sobre el fuego a fuego lento, espolvoree con 1 cucharada de harina y mezcle bien.



Incorpore batiendo 500 ml de caldo caliente o de agua. Avive el fuego y lleve el líquido a ebullición. Déjelo cocer 1 o 2 minutos. Rectifique la condimentación. Para 6-8 personas.

TIEMPOS DE COCCIÓN

- PATO
  180 °C durante 30 minutos por 450 g
- OCA
  200 °C durante 15 minutos por cada 450 g, más 15 minutos
- UROGALLO
  200 °C durante 35 minutos
- PERDIZ
  200 °C durante 40 minutos
- FAISÁN
  230 °C durante 10 minutos, después 200 °C durante 30 minutos
- CODORNIZ
  190 °C durante 15–20 minutos

PREPARAR UN AVE GRASA PARA ASARLA

Cuando se asa un ave grasa como el pato (como aquí) o la oca, quítele toda la grasa posible antes de cocinarla y póngala sobre una rejilla para que no esté sobre la grasa derretida durante la cocción. Los tiempos de cocción figuran en la tabla de la izquierda.



1 Coloque el ave con las pechugas hacia arriba y corte el exceso de grasa de la cola y de su cavidad. Quite la espoleta (*véase* página 90).



2 Sazónela por dentro con sal y pimienta e introduzca 1 o 2 hojas de laurel y un gajo de naranja.

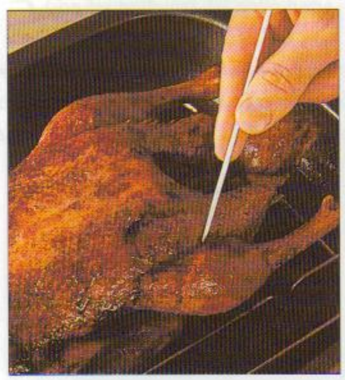


3 Coloque el ave con las pechugas hacia arriba sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente. Pínchela con una broqueta metálica.

ASAR Y TRINCHAR EL PATO

A igual peso, del pato se sacan menos porciones que del pollo, pero por su exuberante sabor, las porciones pueden ser más pequeñas. Los patos pequeños asados pueden resultar difíciles de trinchar; es mejor cortarlos en cuatro trozos igual que se trocean las aves crudas (véase página 92).





1 Ase el pato (*véase* tabla superior izquierda), primero por uno de sus lados, después por el otro. Déle la vuelta y póngalo con las pechugas hacia arriba hasta que los jugos de la parte más gruesa del muslo salgan claros. Déjelo reposar, cubierto con papel de aluminio durante 15 minutos.



2 Ponga el pato con las pechugas hacia arriba y corte las patas con un cuchillo grande de cocinero o uno de trinchar. Corte las articulaciones del muslo para separar las patas del cuerpo. Corte las dos alas por la articulación del cuerpo.



3 Corte un lado de la pechuga en lonchas, cortando hacia el centro de la misma. Repita la misma operación por el otro lado de la pechuga. Ponga las lonchas de pechuga, los muslos y las alas en una fuente de servicio caliente.

PREPARAR Y ASAR UN AVE DE CAZA

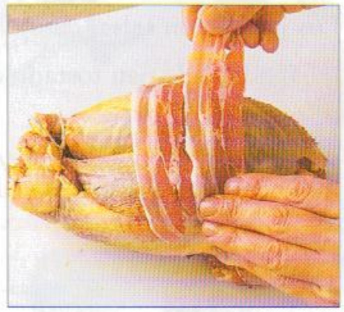
La carne de las aves de caza jóvenes es muy magra y, por lo tanto, tiende a secarse durante la cocción. Si se albardilla por encima con unos trozos de tocino entreverado, éste ayuda a mantener la carne jugosa y a darle más sabor. En el recuadro de la derecha se presenta una receta de faisán asado con esta técnica.



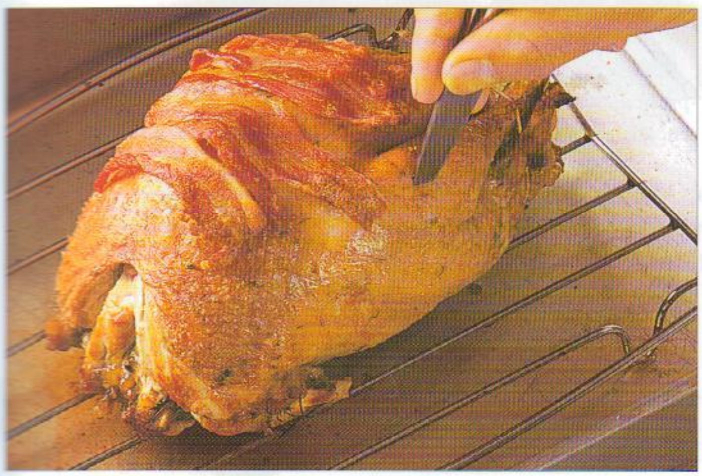
1 Quite la espoleta (*véase* página 90) antes de asar el ave, para que la pechuga sea fácil de trinchar.



2 Corte las alas por la segunda articulación. Enjuague el interior y séquelo con servilletas de papel. Brídela.



3 Sazone la piel y ponga lonchas de tocino entreverado sobre las pechugas y los muslos.



4 Ase el ave (*véase* tabla, página anterior) hasta que los jugos de la parte más gruesa del muslo salgan claros y la punta del cuchillo con que la haya pinchado se note caliente. Déjela reposar, cúbrala holgadamente con papel de aluminio 10-15 minutos antes de trincharla.



FAISÁN ASADO CON SALSA DE VINO

1 faisán de 1 kg
sal y pimienta recién molida
3 o 4 lonchas de tocino entreverado
2 cucharadas de harina
300 ml de vino tinto

Prepare el faisán para asarlo (*véanse* pasos 1-3, izquierda), póngalo sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente de hornear. Áselo a 230 °C 10 minutos y después a 200 °C 30 minutos.

Saque el faisán, cúbralo con papel de aluminio y déjelo reposar 10-15 minutos. Ponga la fuente sobre el fuego, espolvoree con harina y remueva a fuego lento 2 minutos; vaya añadiendo poco a poco el vino batiendo la mezcla. Avive el fuego y lleve la salsa a ebullición, luego déjela cocer a fuego lento, batiéndola, hasta que espese. Rectifique la condimentación. Sirva el faisán caliente con su salsa y las guarniciones (*véase* recuadro inferior). Para 2 personas.

GUARNICIONES PARA AVES DE CAZA

Existen muchas guarniciones clásicas para las aves de caza, las cuales presentamos en el recuadro de la página 104. Aquí damos algunas ideas diferentes, que también pueden utilizarse para resaltar la textura y el sabor de las aves.

- Tiritas de zanahorias glaseadas.
- Chirivía asada.
- Ramilletes de hierbas frescas aromáticas.
- Flores de ajo (*véase* página 188).
- Manojos de berros.
- Col roja braseada, cebolla y manzana con oporto.

TOQUES DECORATIVOS

Las frutas y hortalizas sirven para complementar los deliciosos sabores de los platos de aves de corral y de caza y, además, añaden un toque decorativo a su presentación. Los platos con salsa, como las cacerolas y guisos, quedan mejor acompañados con rebanaditas de pan tostado que absorben los jugos sabrosos.

DECORACIONES CLÁSICAS PARA AVES

Las aves de caza sólo se consiguen en una época del año determinada; por esta razón, son muy apropiadas para ocasiones especiales. A continuación explicamos sus guarniciones típicas:

PATATAS PAJA FRITAS: tiritas muy finas de patatas fritas hasta que están crujientes.

PAN RALLADO FRITO: decoración típica inglesa (*véase* página 246).

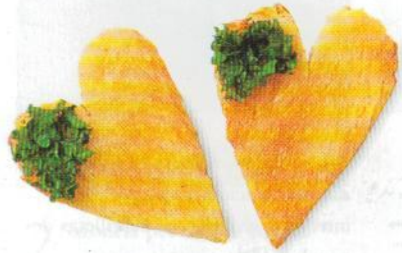
PICATOSTES Y TOSTADAS: pueden freírse o tostarse (*véase* página 246). Para darles más sabor, unte las tostadas de pan con paté de hígado y cubra con aves pequeñas como urogallos.

SALSA DE PAN: salsa inglesa elaborada con pan, mantequilla, crema, cebolla, leche y condimentos.

SALSA CUMBERLAND: salsa afrutada elaborada con gelatina de grosellas, oporto, cáscara de naranja y limón y su zumo, realzada tradicionalmente con canela o jengibre y mostaza.



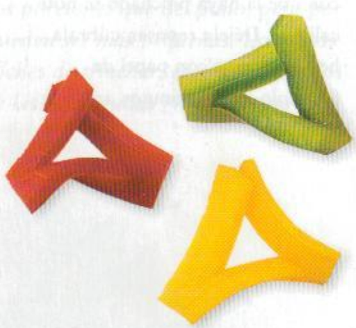
CHAMPIÑONES TORNEADOS
Corte el tallo de los champiñones, acanale el sombrerito desde el centro hasta el borde. Con la punta de un cuchillo, haga una estrella en el centro.



CORAZONES CON HIERBAS
Pincele con un poco de agua el extremo de un corazón de pan tostado (*véase* página 246) y presionando con el dedo aplique encima perejil finamente picado.



ABANICOS DE PEPINILLO
Haga unos cortes longitudinales en el pepinillo dejando el extremo del tallo intacto. La forma de abanico se consigue separándolos con los dedos.



LAZOS DE PIMIENTOS
Haga dos cortes paralelos en un trozo cuadrado de pimiento y deje los dos extremos intactos. Levántelos y retuérzalos.



ROSAS DE TOMATE
Con un cuchillo afilado, corte una tira larga continua de la piel del tomate en espiral. Enróllela para formar una rosa.



HOJAS DE PEPINO
Cuartee el pepino longitudinalmente y después en trozos. Haga dos cortes en forma de V en la carne y ábralos.



FLORES DE ZANAHORIA
Acanale una zanahoria y haga cortes en ángulo cerca del extremo. Ábralos. Llene cada flor con un botón de pimiento.



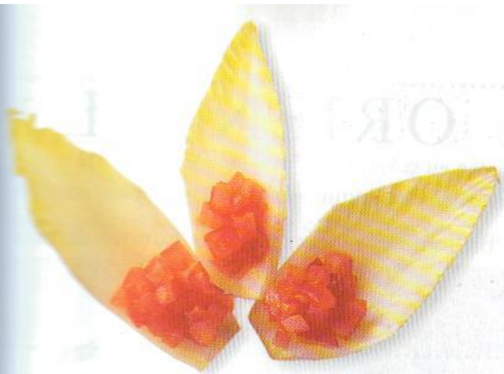
MANOJOS DE HORTALIZAS
Ate yema de espárragos al vapor con una tira larga de piel de puerro blanqueada y refrescada.



BAYAS CALIENTES
Ponga fresas partidas por la mitad y frambuesas en una hoja de papel bajo el gratinador hasta que estén ligeramente doradas.



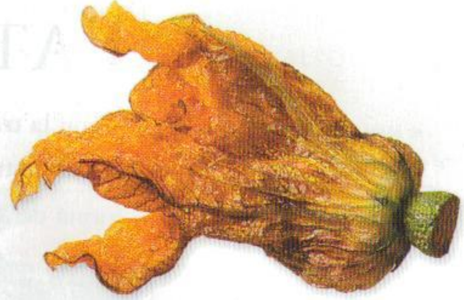
MANZANAS GLASEADAS
Rocíe rodajas de manzana sin pelar con azúcar y gratínelas hasta que estén doradas y burbujeantes.



BARQUITAS DE ENDIBIA
Separe las hojas de la endibia y ponga un poco de tomate troceado en la base de cada hoja (*véase* página 178, *concassée*).



TIRITAS AMARGAS
Con un cuchillo afilado, corte una endibia púrpura en tiras muy finas o, si lo desea, una endibia roja de Verona.



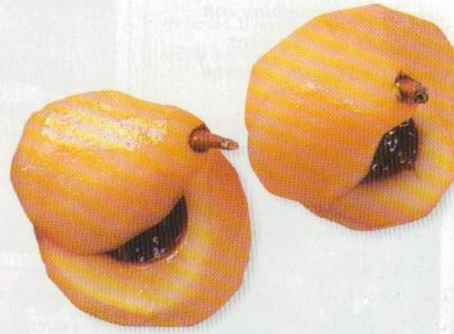
FLORES FRITAS
Fría flores de calabacín en aceite a 180 °C hasta que estén doradas, 15 segundos. Sáquelas de la sartén y escúrralas.



NARANJAS CARAMELIZADAS
Cueza brevemente unas rodajas de naranja en un caramelo ligero hasta que estén caramelizadas. Decórelas con perejil.



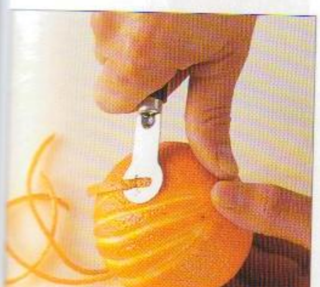
HIGOS CON NUECES
Haga unas flores con higos (*véase* página 263) y rellénelas con medias nueces. Póngalas bajo el gratinador 2-3 minutos.



PERAS ESCALFADAS
Corte formando un ángulo la parte superior de unas peras escalfadas. Saque el corazón. Rellene con mermelada.

CHAUDFROID DE CANARD

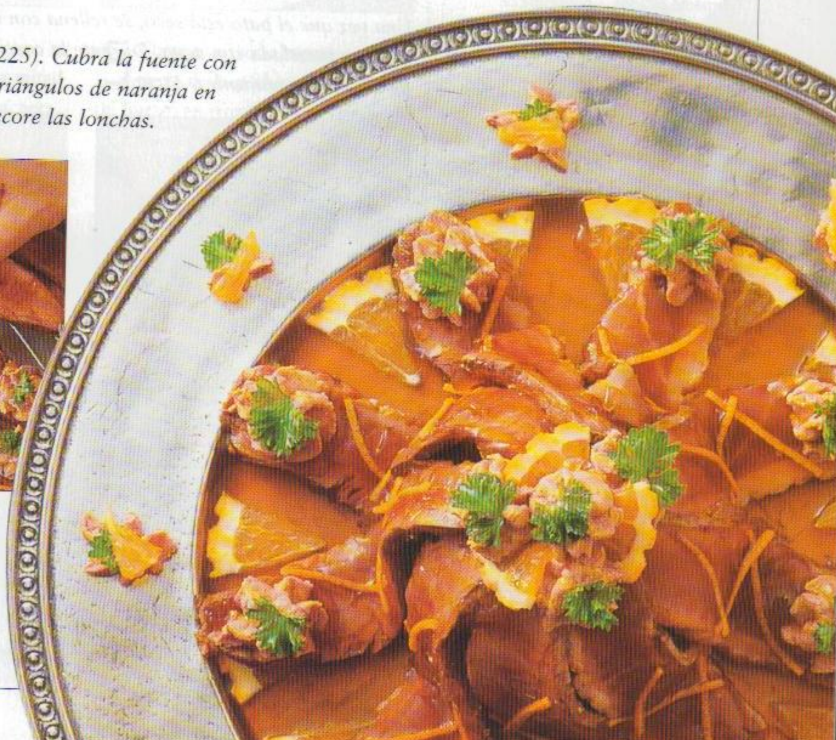
Prepare un chaudfroid *y unas lonchas de pato (*véase *página 225). Cubra la fuente con una capa fina de* chaudfroid*; enfríela para que cuaje. Ponga triángulos de naranja en la salsa; añada más* chaudfroid *y vuelva a dejar que cuaje. Decore las lonchas.*



1 Con un acanalador corte tiras finas de una naranja y blanquéelas; enfríelas y séquelas.



2 Ponga copos de paté sobre las lonchas de pato. Decórelas con piel de naranja y cúbralas con *chaudfroid*.



Pato asado oriental

Según la tradición china, el pato se cuelga para que se seque, se glasea y por último se asa. El pato pequinés con su piel crujiente y brillante es el ejemplo más famoso de esta forma de asar. Esta técnica tiene varias fases.

Preparar una mezcla de condimentos chinos

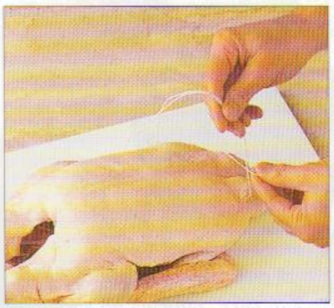
Una mezcla aromática de ajo, jengibre, guindillas y cebolletas se combina con especias y hierbas para impartir un sabor oriental.



Caliente el *wok.* Vierta 2 cucharadas de aceite vegetal, caliéntelo pero sin que humee. Añada 3 dientes de ajo finamente picados, 1 cucharada de jengibre picado y machacado, 2 guindillas frescas picadas y sin semillas y dos cebollas tiernas en rodajas y sofría hasta que la mezcla esté un poco blanda. Añada dos granos de pimienta de Sichuan tostadas y machacadas, 2 cucharadas de salsa de judías de soja amarillas y 2 de salsa de soja y remuévalo todo; retire el wok del fuego y deje que se enfríe. Añada 2 cucharadas de cilantro fresco picado justo antes de aplicar la mezcla sobre la piel del pato para asarlo.

Preparar el pato

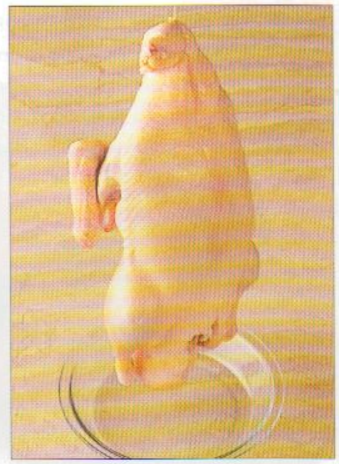
Antes de asarlo, se vierte agua hirviendo sobre el pato. De esta manera, la piel se tensa y se cierran los poros para que quede crujiente una vez asada.



1 Quite el exceso de grasa del extremo de la cola. Corte un trozo largo de bramante y átelo con un nudo doble alrededor de la grasa en el extremo del cuello.



2 Hierva en un *wok* unos 2 litros de agua. Ponga el pato en el agua y, con un cucharón, vaya tirándole agua hasta que la piel esté tirante. Sáquelo y séquelo.



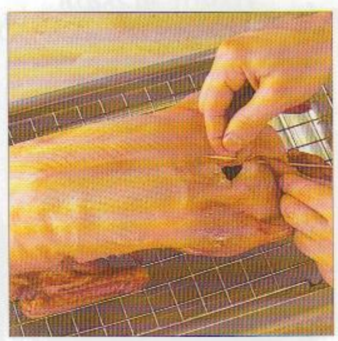
3 Cuelgue el pato y ponga un plato debajo para recoger el líquido que gotea. Déjelo en un lugar fresco (10 °C) y aireado hasta que la piel esté seca, unas 3 horas.

Asar el pato

Una vez que el pato está seco, se rellena con una mezcla de condimentos chinos y la piel se pincela con maltosa mezclada con agua. Durante la cocción, la carne absorbe el sabor de los condimentos chinos y la piel se vuelve crujiente y oscura.



1 Remoje un pincho de bambú 30 minutos. Corte el bramante del pato seco y aireado. Ponga el pato sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente de hornear. Rellénelo con la mezcla de condimentos chinos (*véase* recuadro, izquierda).



2 Cierre la abertura del extremo de la cola con el pincho de bambú. Hornee el pato a 200 °C durante 15 minutos.



3 Sáquelo del horno y pincélelo con maltosa (*véase* página siguiente) mezclada con agua. Baje la temperatura a 180 °C y continúe la cocción, rociándolo con maltosa cada 15 minutos, hasta que el pato esté marrón oscuro, entre 1 ½-1 ¾ horas.

Trinchar el pato

Este es el método clásico chino para trinchar un pato asado. Los trozos se ponen en una fuente dándoles la forma del pato original. Si quiere, puede decorarlo con ramitas de cilantro fresco.



1 Deje reposar el pato 15 minutos para que la carne absorba sus jugos y después póngalo sobre una tabla de trinchar con la pechuga hacia arriba. Quite con cuidado el pincho de bambú. Corte ambas alas por la articulación del cuerpo con una macheta o cuchillo grande de cocinero. Parta las alas por la mitad por la articulación central.



2 Corte los muslos por la articulación del contramuslo para separarlos del cuerpo. Separe el muslo del contramuslo.



3 Ponga el pato de lado y separe toda la pechuga del cuerpo cortando por las costillas y dejando el espinazo. Corte el espinazo y la carne pegada a él a trozos transversales.



4 Corte la pechuga longitudinalmente por la mitad y parta el esternón con la macheta. Este hueso es bastante blando y se parte con facilidad.



5 Corte transversalmente cada parte de la pechuga, incluido el hueso, en trozos más o menos regulares.



6 Ponga los trozos en una fuente caliente dándoles la forma del pato; empiece por las alas, los contramuslos y los muslos. Amontone los trozos de la espalda y después coloque encima los de la pechuga.

Maltosa

Esta solución oscura y azucarada se elabora con el grano fermentado de la cebada, el trigo o el mijo en un proceso denominado malteado. La maltosa se produce en China desde el siglo II a. C. y se suele utilizar en la cocina china para oscurecer la piel de las aves y las carnes asadas. Si se cierra bien, se conserva indefinidamente. Se puede encontrar en tiendas orientales y en grandes supermercados.

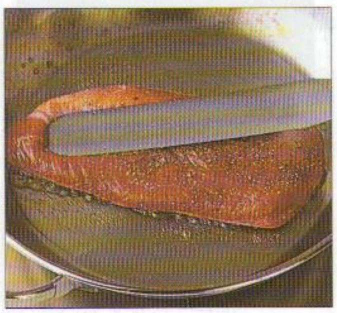
Para el pato asado, mezcle una cucharada de maltosa con 4 de agua hirviendo. Si no consigue maltosa, puede utilizar melaza.

FREÍR

Los trozos de ave de corral y de caza se pueden freír en sartén, por inmersión, saltear o freír removiendo. Todos estos son métodos rápidos de cocción, por lo tanto, las partes más apropiadas son las pechugas y los trozos pequeños.

FREÍR UNA PECHUGA DE PATO

La pechuga de pato se puede freír «en seco» en su propia grasa y jugos porque es muy grasa. Para que quede bien, primero quítele la grasa y entalle la piel (véase página 95). Ponga primero la parte de la piel sobre una sartén seca a fuego moderado, para que vaya soltando la grasa.



1 Sazone la pechuga de pato y póngala con la piel hacia abajo en la sartén. Fríala de 3 a 5 minutos apretándola contra la sartén con una espátula para extraer los jugos y aplanarla.



2 Déle la vuelta y fríala de 3 a 5 minutos más (la pechuga de pato queda mejor poco hecha). Sáquela de la sartén, tápela y déjela reposar. Corte en diagonal lonchas finas con la parte de la piel hacia arriba y el cuchillo inclinado.

ESCALOPES

Los escalopes cortados de la pechuga (véase página 94) se pueden freír directamente o rebozarse con harina condimentada. El rebozado de huevo y pan rallado protege su carne delicada. Si los pone en la nevera sin tapar de 1 a 2 horas antes de freírlos, el rebozado se endurecerá y quedará más crujiente.



1 Sazone los escalopes, rebócelos con la harina y el huevo batido y después por el pan rallado fresco o seco, presionándolo firmemente.



2 Haga unos cortes en forma de cruz en los escalopes con el canto de un cuchillo. Cubra la base de una sartén con aceite y mantequilla y caliéntela.



3 Cuando la mantequilla empiece a espumar ponga el escalope. Fríalo a fuego moderado de 2 a 3 minutos por lado. Escúrralo sobre papel de cocina y sírvalo.

RELLENAR Y FREÍR UNA PECHUGA DE POLLO

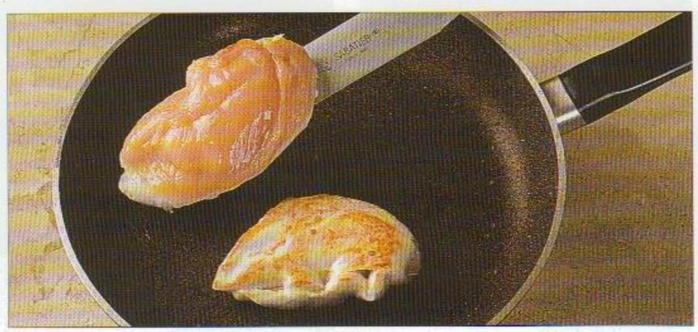
Las pechugas de pollo deshuesadas forman una bolsa perfecta para rellenar. El relleno clásico es el de mantequilla o queso blando con ajo picado y/o hierbas, pero también se pueden rellenar con champiñones, ajo y hierbas frescas o con espinacas troceadas y requesón. No hay que rellenarlas en exceso porque se pueden abrir al freírlas. Se pueden freír directamente o rebozarse tal como hemos explicado en el apartado anterior.



1 Haga un corte de 3-4 cm de profundidad en el lateral de la pechuga, sin cortar la base de la bolsa. Rellénela.



2 Cierre la abertura con un palillo mojado.



3 Caliente un poco de aceite en una sartén antiadherente, lo suficiente para cubrir la base. Ponga las pechugas y fríalas hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente 15 minutos. Antes de servirlas, quíteles los palillos.

ESCALOPES A LA PARRILLA

Una de las formas más sencillas de freír escalopes consiste en cocerlos sobre el fuego en una parrilla de hierro colado. Las ondulaciones de la parrilla dejan sus marcas en la carne, lo que hace que parezca que ésta se ha asado en la barbacoa. Los escalopes quedan mejor fritos con un buen aceite de oliva virgen, de nueces o con una mezcla de aceite y mantequilla. Si desglasa la parrilla con un poco de vinagre balsámico realzará su sabor, obteniendo una salsa instantánea.





1 Ponga un poco de aceite de oliva en la parrilla y caliéntelo pero sin que humee. Ponga los escalopes y cuézalos a fuego moderado 5 minutos por lado. Añada 1-2 cucharadas de vinagre balsámico a los fondos de cocción de la parrilla para obtener una salsa sabrosa.

2 Sirva los escalopes sobre un lecho de oruga crujiente, como en la fotografía, o con otras hojas como espinacas o lechuga. Vierta los fondos de la parrilla sobre los escalopes y las hojas como aliño.

SALTEAR

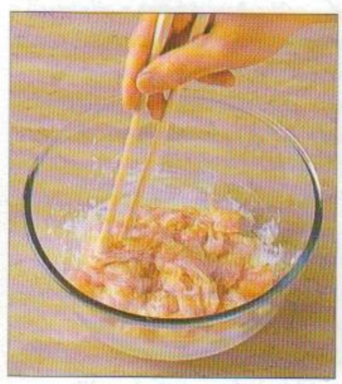
Saltear consiste en freír trozos en una cazuela a fuego vivo para sellarlos y dorar la piel. Hay que darles la vuelta a menudo para evitar que la carne del exterior se pegue antes de que el interior esté cocido. Utilice un buen aceite de oliva virgen o una mezcla de aceite y mantequilla. El pato se puede rehogar en su propia grasa.



Caliente a fuego vivo 2 cucharadas de aceite en una cacerola, ponga los trozos y saltéelos hasta que empiecen a estar dorados, déles la vuelta a menudo con un tenedor o unas pinzas para que se doren uniformemente. Baje el fuego y cuézalos a fuego moderado de 25 a 30 minutos o hasta que estén cocidos; sus jugos han de ser claros.

TIRAS DE AVE SALTEADAS

Corte transversalmente en tiritas las pechugas de pollo, pavo o pato, deshuesadas y peladas (véase página 95). Cúbralas y fríalas removiendo como aquí, y después saltee unas hortalizas, añada el líquido y los condimentos al wok *según la receta escogida y mézclelos con los otros ingredientes.*





1 Pase las tiritas de ave por una mezcla de clara de huevo y maicena. Por 250 g de pollo se necesita 1 clara de huevo y 1 cucharada de maicena, mezcladas hasta obtener una pasta homogénea.

2 Caliente el *wok*. Añada 2 cucharadas de aceite vegetal y caliéntelo pero sin que humee. Agregue las tiritas. Saltéelas a fuego moderado primero y después a fuego vivo durante 5 minutos. Sáquelas con una espumadera.

ESCALFAR

Uno de los platos más delicados que existen consiste en un pollo entero escalfado en un caldo sabroso. También se pueden escalfar pechugas o muslos de pollo, con o sin relleno. La carne de pollo escalfada es perfecta para rellenos de pasteles y bocadillos.

POULE AU POT

El pollo entero escalfado era el plato preferido del rey francés Enrique de Navarra: tanto le gustaba que quería que sus súbditos pudieran comerlo todos los domingos del año. La *poule au pot* es uno de los platos típicos de la cocina francesa y tiene muchas variantes regionales. Puede prepararse relleno con una mezcla de pan rallado, salchichas y el higadillo picado; con estragón y limón, o con trufas debajo de la piel.



Enrique de Navarra (1553–1610)

AVES DESMENUZADAS

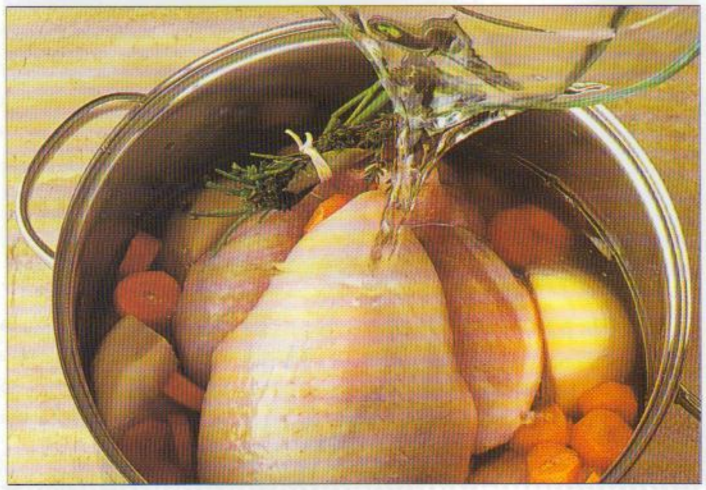
El ave desmenuzada absorbe los sabores y combina muy bien con ingredientes sabrosos.

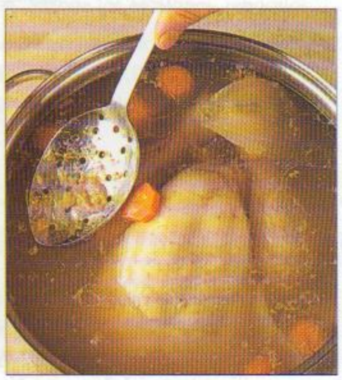
- Añada pollo a la bechamel, enfríe y rellene crêpes. Gratínelas con queso parmesano rallado.
- Mezcle pollo o pato desmenuzado con cebollas tiernas cortadas en rodajas, jengibre rallado y salsa de soja. Utilícelo para rellenar *wontons* chinos.
- Sirva carne de ave desmenuzada sobre un lecho de lechuga con un aliño caliente de guindillas y ajo, y picatostes por encima.

ESCALFAR UN AVE ENTERA

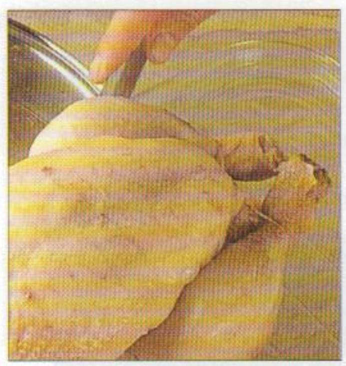
Una de las formas clásicas de cocer un pollo consiste en escalfarlo lentamente. De esta forma, la carne queda tierna y jugosa y se obtiene un caldo delicioso. Si primero brida el pollo (véase página 90), éste mantendrá su forma durante la cocción. El tiempo de cocción depende del peso —20 minutos por cada 450 g, escalfando a fuego lento.

1 Bride el pollo con el extremo del cuello, si quiere, y póngalo en una olla grande. Cúbralo con agua fría y llévela lentamente a ebullición.





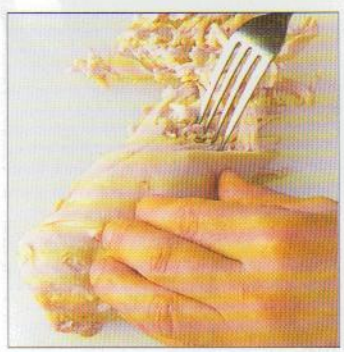
2 Con una espumadera, espume el caldo. Baje el fuego y añada zanahorias cortadas en rodajas, cebollas y un ramito de hierbas aromáticas. Escálfelo parcialmente cubierto durante el tiempo calculado.



3 Cuando el pollo esté tierno, sáquelo del caldo y déjelo escurrir sobre la olla. Quite el bramante y córtelo en trozos (*véase* página 92). Utilice el caldo del escalfado como un caldo básico de pollo o redúzcalo y espéselo para obtener una salsa.

DESMENUZAR EL POLLO ESCALFADO

La carne compacta de la pechuga es la mejor para desmenuzar. Separe la pechuga de la carcasa cuando todavía está caliente, así se separa con más facilidad. Empiece a desmenuzar por la punta de la pechuga hasta llegar al otro extremo con un tenedor de dientes largos.



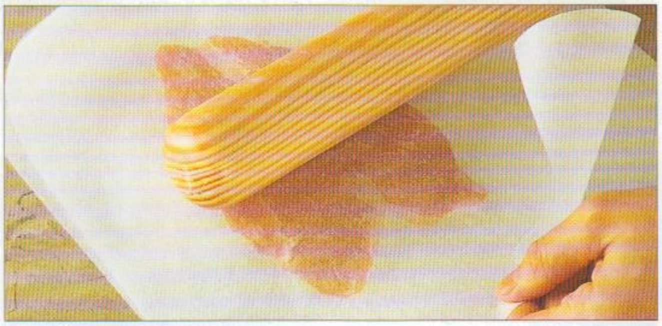
Ponga la pechuga con la piel hacia arriba sobre una tabla y quítele la piel. Sepárela de la carcasa y desmenuce la carne con un tenedor. Separe los muslos y las alas del hueso con los dedos; déjelos en trozos más grandes o desmenúcelos si quiere.

ESPIRALES ESCALFADAS

Esta técnica es sencilla —las pechugas de pollo se abren por la mitad y se enrollan en torno a un relleno. Después de cocerlas, los rollos se cortan en rodajas para que se vea el relleno. Para el relleno, escoja ingredientes jugosos y llenos de color, por ejemplo tiritas de pimiento. Aquí, los rollos se han envuelto en papel de aluminio y se han escalfado; también se pueden envolver en tocino entreverado y asar al horno.



1 Abra por la mitad una pechuga de pollo deshuesada y sin piel. Separe el filete pequeño y resérvelo.



2 Aplane la pechuga con la parte cortada hacia arriba. Póngala entre dos hojas de papel sulfurizado y golpéela con un rodillo o un mazo para aplanarla y extenderla. Quite la hoja superior de papel y extienda uniformemente el relleno escogido (en este caso queso de cabra y espinacas troceadas) sobre la superficie cortada.



3 Ponga el filete pequeño en el centro de la pechuga. Enróllela formando un cilindro.



4 Enrolle el papel alrededor del cilindro, luego retuerza los extremos para cerrarlos. Envuelva el rollo en papel de aluminio y retuerza los extremos.



5 Hierva agua en una cazuela y añada el rollo. Escálfelo, tapado y a fuego lento, durante 15 minutos o hasta que al pincharlo con un pincho éste se note caliente. Saque el rollo del recipiente, desenvuélvalo y córtelo en rodajas diagonales.



LA ALTERNATIVA ORIENTAL

Los cocineros orientales prefieren conservar la suculencia de la pechuga de pollo escalfándola o cociéndola al vapor envueltas en ingredientes que les den sabor, por ejemplo en tallos de cimbopogón, denominado hierba de limón.



1 Corte una hoja de plátano en cuatro cuadrados lo bastante grandes para envolver una pechuga de pollo. Pincele en el centro una mezcla de salsa hoisin y de soja a partes iguales. Ponga la pechuga de pollo y cúbrala con la hierba de limón, unas rodajitas de jengibre y un poco más de salsa de soja.



2 Envuelva la pechuga con el cuadrado de hoja de plátano y forme un paquete bien hecho; si es necesario átelo con un bramante. Ponga 1 o 2 paquetitos juntos en la cesta para cocer al vapor y cuézalos durante 15 minutos. Sirva las pechugas de pollo envueltas en hojas de plátano para que las abran en la mesa.

Asar al grill y a la barbacoa

El intenso calor seco del grill y de la barbacoa confiere un sabor único a las aves y hace que su piel quede crujiente. De esta manera se pueden asar trozos pequeños, grandes o aves enteras. Para que queden más jugosas, no las pele, adóbelas antes de cocerlas.

Adobos

- Para obtener un sabor especiado mezcle guindillas machacadas, romero fresco picado, ajo y aceite de oliva.
- Yogur natural mezclado con pasta de curry indico y cilantro fresco picado. Si quiere hacer un adobo tailandés, mezcle pasta de curry verde o rojo con yogur.
- Para conseguir un sabor mediterráneo, mezcle aceite de oliva, ajo machacado y hierbas frescas picadas.

Muslos asados al grill

La carne de los muslos de pollo es especialmente apropiada para asarla al grill o en la barbacoa porque se mantiene jugosa y tierna incluso aunque se cueza con un fuego intenso. Si se utiliza un adobo jugoso se evita que los muslos se peguen a la rejilla. Cuézalos lentamente hasta que la piel esté dorada y crujiente.



1 Pincele los muslos (*véase* recuadro, izquierda) con el adobo. Puede entallar la piel para que el adobo penetre en la carne. Tápelos y refrigérelos 1 hora.



2 Ponga los muslos sobre la rejilla de la parrilla y áselos debajo del grill caliente, a unos 6 centímetros de la fuente de calor, de 15 a 20 minutos. Déles la vuelta y rocíelos frecuentemente.

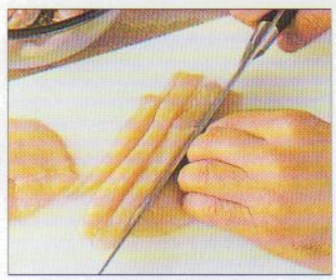
Saté de pollo

4 pechugas de pollo deshuesadas y peladas
1 cebolla pequeña rallada
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharadita de cúrcuma
para servir, salsa de cacahuete

Corte el pollo en tiritas y mézclelo con la cebolla, el ajo, la salsa de soja, el aceite, el azúcar, el cilantro y la cúrcuma. Tápelo y adóbelo en la nevera toda la noche. Ensarte las tiras en los pinchos de bambú previamente remojados y ase bajo el grill sólo 5 minutos. Dé la vuelta a las broquetas y pincélelas. Sírvalas calientes, acompañadas de salsa de cacahuete. Para 4-6 personas.

Preparar saté

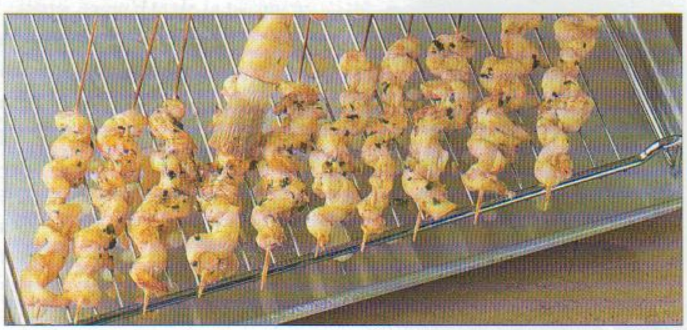
El saté *consiste en pequeñas broquetas de pollo, carne o pescado magros. En este caso se han preparado con la suculenta carne de la pechuga del pollo. El secreto para obtener un buen* saté *de pollo radica en ensartar las tiras de pollo en los pinchos y en no cocerlos demasiado porque quedan muy secos. En el recuadro de la izquierda presentamos una sencilla receta para hacer* saté *de pollo con la técnica que mostramos a continuación.*



1 Retire los tendones de las pechugas (*véase* página 94) y corte la carne diagonalmente en tiras finas. Las tiras se pueden adobar 1 hora, pero preferiblemente toda la noche.



2 Remoje los pinchos de bambú durante 30 minutos, escúrralos. Ensarte el pollo adobado en las broquetas y cúrvelo para formar una espiral.



3 Ase el pollo a unos 6 centímetros debajo del grill en un horno muy caliente. El pollo se cuece de inmediato, por lo tanto, no lo tenga más tiempo del que indica la receta. Dé la vuelta frecuentemente a las broquetas y pincélelas con el adobo. Sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

ASAR UN AVE ENTERA A LA BARBACOA

En una barbacoa provista de tapadera se puede asar un ave entera. Este tipo de barbacoas tienen una tapadera cóncava que se pone sobre el ave, y que la asa con el sabor de las brasas.



1 Sazone el ave y póngala sin tapar sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente de hornear. Ponga la fuente sobre la rejilla de la barbacoa y cúbrala con la tapadera.



2 Ase el pollo hasta que los jugos que suelte sean claros (*véase* página 101), entre 1½–1¾ horas para un ave de 2 kg. Mientras se está haciendo, quite la tapadera de vez en cuando y rocíe el ave con el jugo de la fuente.

CONSEJOS PARA ASAR A LA BARBACOA

Asar con la barbacoa es rápido pero requiere una atención constante. Prepare con antelación las guarniciones.

- Siempre cueza las barbacoas al aire libre —el carbón desprende monóxido de carbono.
- Encienda la barbacoa como mínimo 30 minutos antes de empezar a asar y no ponga la comida hasta que las llamas hayan desaparecido y se hayan formado las brasas.
- Para más sabor, esparza sobre el carbón hierbas leñosas como el romero o los tallos de hinojo.
- Para más seguridad, dé la vuelta a los alimentos con pinzas largas y no con tenedores.

ASAR UN AVE AL GRILL

*Asar al grill o a la barbacoa es un método perfecto para las aves pequeñas como los pollitos tomateros porque se cuecen rápidamente y se mantienen tiernos y jugosos. Se cuecen más rápido si se embroquetan (*véase *página 92) y la carne resulta más jugosa si se adoba o si se frota la piel con aceite de oliva y condimentos.*



1 Mezcle los ingredientes del adobo escogido (*véase* recuadro, página anterior). Ponga el pollito en una fuente que no sea de metal y pínchelo con un tenedor. Vierta el adobo, cúbralo y resérvelo en la nevera como mínimo 4 horas, preferiblemente toda la noche.



2 Precaliente el grill hasta que esté muy caliente. Ponga el pollito embroquetado con la piel hacia arriba sobre la rejilla de la fuente del horno a 7,5 cm del grill y áselo de 30 a 40 minutos. Déle la vuelta a menudo y de vez en cuando píncélelo con el adobo.



3 Saque el pollito de la rejilla y póngalo sobre una tabla. Quite los pinchos con un lienzo y un tenedor. Para servirlo, córtelo longitudinalmente por la mitad. Para 2 personas.

Cocer en cacerola y asar en cazuela

Existen métodos de cocción largos y lentos que confieren profundidad de sabor y dejan la carne de cualquier tipo de ave, de corral o de caza, enteras o troceadas, incomparablemente tierna. La cocción se puede hacer sobre el fuego o en el horno.

Coq au vin

- 1 pollo entero cortado en 6 trozos (véase página 93)
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de harina
- 250 g de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 cebolla troceada
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta recién molida
- 175 g de champiñones cortados en rodajas

Adobo

- 700 ml de vino tinto
- 1 zanahoria picada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 4-5 bayas de enebro
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 200 ml de vinagre de vino tinto

Cueza los ingredientes del adobo, excepto el vinagre, durante 15 minutos. Páselo a un cuenco y déjelo enfriar. Añada el vinagre y el pollo. Esparza por encima la mitad del aceite, tápelo y póngalo en la nevera toda la noche.

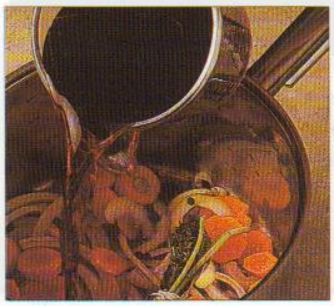
Saque el pollo y cuele el adobo. Caliente el resto del aceite en una cazuela y agregue el pollo. Sofríalo hasta que esté dorado. Hierva el adobo en otra cazuela. Con una espumadera, quite la sangre de la superficie.

Espolvoree el pollo con harina, añada el resto de los ingredientes y remueva a fuego moderado unos minutos. Añada el adobo y lleve a ebullición. Hornee a 180 °C durante 1 hora.

Añada champiñones durante los últimos 15 minutos. Para 4-6 personas.

Adobar y cocer en una cacerola con vino

Los trozos de ave se pueden hacer más tiernos si se remojan y se cuecen en un adobo de vino tinto. Ésta es la técnica del típico plato francés coq au vin *(véase recuadro, izquierda). Para conseguir un sabor más completo, deje que el guiso se enfríe, preferiblemente toda una noche, y vuélvalo a calentar antes de servirlo.*



1 Cueza las hortalizas para el adobo en vino para que se ablanden e impartan su sabor.



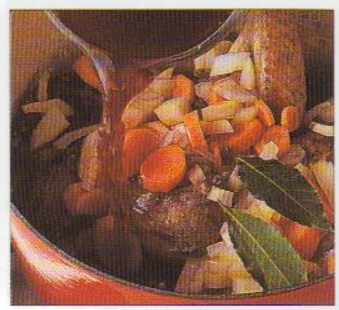
2 Déjelas que se enfríen antes de poner el pollo porque, si no, éste empezaría a cocerse antes de adobarse.



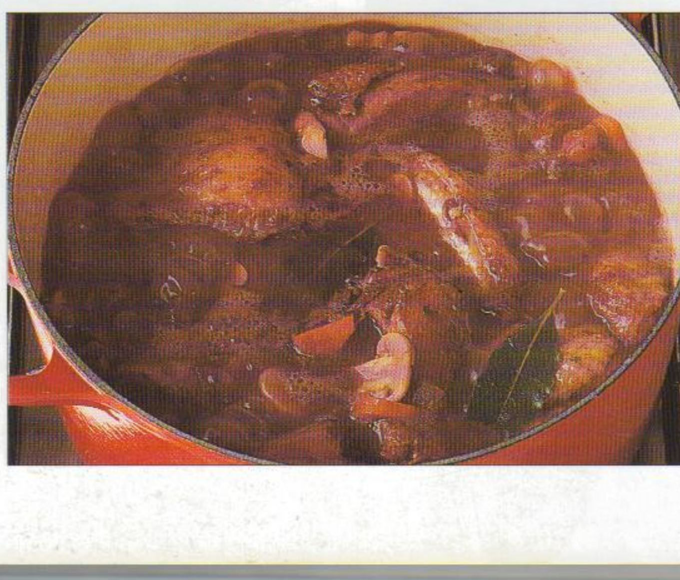
3 Vierta un poco de aceite de oliva sobre la superficie del adobo para que no huela demasiado fuerte.

4 Asegúrese de que los trozos de pollo están completamente secos antes de ponerlos en aceite caliente, si no es así no se dorarán uniformemente.





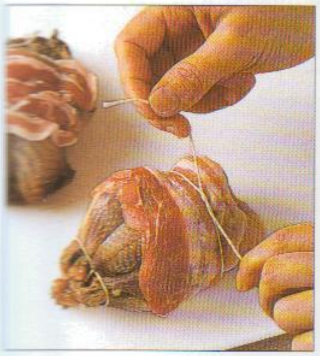
5 Añada el adobo colado a la cazuela después de haberlo hervido y espumado; de esta manera se habrá eliminado la sangre coagulada.



6 Cuando el pollo ya está cocido, la salsa es espesa y rica y el pollo se nota tierno al pincharlo con una broqueta. Déjelo reposar durante 10-15 minutos antes de servirlo para que los sabores se difuminen y las fibras de la carne se asienten.

AVES DE CAZA DE CARNE DURA ASADAS EN CAZUELA

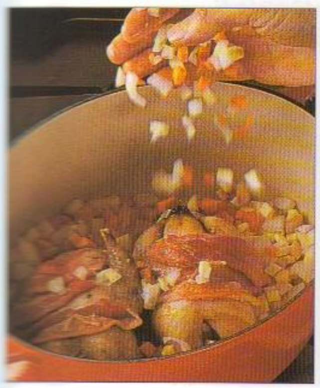
Las aves de caza pequeñas como la codorniz y el urogallo pueden resultar secas y duras, por lo tanto, son apropiadas para métodos culinarios. Si se envuelven con lonchas de tocino entreverado, se les da más sabor y se protege su carne; si se bridan, conservan su forma. Si se adoban antes de cocinarlas (véase recuadro, derecha), quedan más jugosas, sabrosas y tiernas.



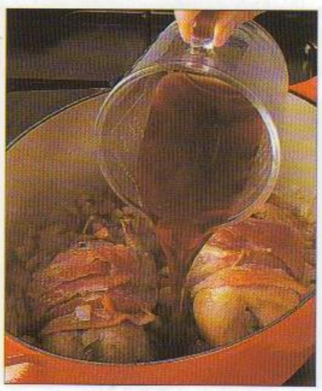
1 Ponga la piel del cuello y las alas por debajo del ave y ate las patas con un bramante. Sazone las aves y envuélvalas con tiras de tocino sujetas con un bramante.



2 Caliente 2 cucharadas de aceite en una cazuela. Dore las aves y déles la vuelta de vez en cuando deslizando un tenedor trinchante bajo el bramante del bridado.



3 Añada las zanahorias y las cebollas y sazónelas. Ablándelas a fuego lento durante 5 minutos, removiéndolas con una cuchara de madera para incorporar los sedimentos de la base de la cacerola.



4 Vierta el suficiente vino tinto para cubrir las aves por la mitad. Tápelas y cuézalas muy lentamente hasta que estén tiernas y la salsa se haya reducido, unos 30 minutos sobre el fuego o 1 hora en el horno a 180 °C. Rectifique la condimentación y sírvalas.

ADOBOS PARA AVES DE CARNE DURA

Los adobos confieren más sabor a la carne y ayudan a ablandarla. Ello se debe a que la mayoría contienen algún tipo de ácido, como el vino o el zumo de frutas, que ayudan a romper las fibras duras. El zumo de piña natural es muy efectivo, pues contiene una enzima especial que rompe las proteínas y ablanda la carne.

- Zumo de piña natural mezclado con ralladura de limón.
- Zumo de limón, ajo machacado y copos de guindilla roja seca.
- Vino tinto, zumo de arándanos y bayas de enebro.
- Zumo de naranja, zumo de lima, granos de pimienta machacados, granos de cilantro y guindillas frescas troceadas.
- Vino blanco, vinagre de sidra, granos de comino, pimienta malagueta y canela en rama.
- Vino tinto, canela en rama y clavos machacados.
- Vinagre de Jerez, aceite, tomillo, salvia y hojas de laurel.
- Vino tinto, romero y mejorana.



TERRINAS Y PATÉS

Cualquier tipo de carne de ave de corral o de caza deshuesada y sin tendones se puede picar y convertir en paté o ponerse en un molde y cocerse en forma de terrina. No hay que cocer la carne demasiado; los patés y las terrinas han de quedar jugosos.

PATÉ DE HIGADILLOS DE POLLO

250 g de higadillos de pollo
150 g de mantequilla sin sal
2 cucharadas de brandy
sal y pimienta recién molida
25–50 g de mantequilla líquida clarificada templada

Saltee los higadillos de pollo en un tercio de la mantequilla hasta que cambien de color, unos 5 minutos. Sáquelos de la sartén y redúzcalos a puré en una picadora o robot con el resto de la mantequilla y el brandy. Sazónelos. Distribuya el paté en cuatro moldes individuales, alise la superficie y cubra con mantequilla clarificada. Déjelo enfriar y resérvelo en la nevera. Para 4 personas.

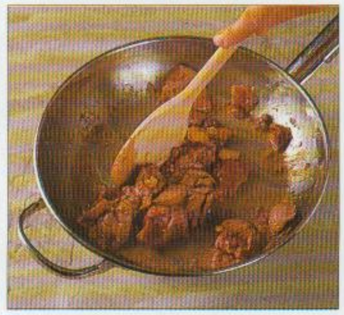
FARSA PARA UNA TERRINA DE CONEJO

1,5 kg de conejo
2 escalonias groseramente picadas
2 huevos
150 ml de crema de leche espesa
2 cucharadas de pistachos descascarillados
1 cucharada de arándanos secos
2 cucharadas de perejil picado
nuez moscada recién rallada
sal y pimienta recién molida

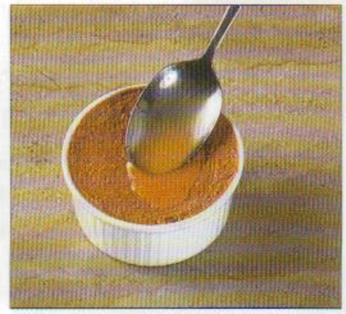
Trocee el conejo (*véase* página 93) y separe la carne de los huesos. Reserve los mejores trozos y pique el resto con las escalonias. Añada los huevos y la crema, ponga la mezcla en un cuenco y añada los pistachos, los arándanos secos, el perejil, la sal y la pimienta.

PATÉ DE HÍGADO FRITO

Una de las maneras más fáciles de preparar un paté consiste en freír rápidamente unos higadillos, picarlos para obtener un puré homogéneo y enfriar éste en la nevera hasta que esté firme. Los higadillos de pollo son los que más se suelen utilizar porque tienen un sabor suave y una textura blanda. No los cueza en exceso o se endurecerán.



COCCIÓN DE LOS HIGADILLOS Ponga los higadillos en el centro de una sartén con mantequilla caliente y remuévalos continuamente para que no se peguen ni se quemen.



AÑADIR MANTEQUILLA Vierta mantequilla líquida clarificada sobre el paté para sellarlo. La mezcla puede perder color en contacto con el aire.

TERRINA DE CONEJO

En la técnica que presentamos aquí se combina una farsa cremosa y homogénea con lonchas finas de carne para obtener una sencilla terrina de capas. La adición de áspic después de haberla horneado sirve para que la terrina se conserve jugosa. También le confiere un acabado profesional.



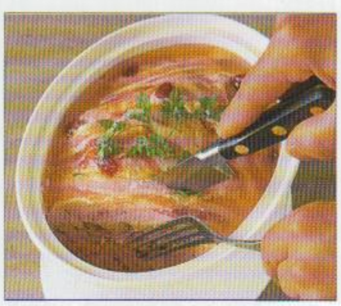
1 Enfonde la terrina con unas 15 lonchas de tocino entreverado. Asegúrese de que no quedan huecos y deje que cuelguen las puntas de las lonchas.



2 Ponga la mitad de la farsa (*véase* recuadro, izquierda) en la terrina, cúbralo con una capa uniforme de trozos de conejo y añada el resto de farsa.



3 Doble por encima las puntas de las lonchas de tocino que quedaban colgando. Tape el molde y horneélo al baño María a 180 °C durante 2 horas.



4 Vierta 300-350 ml de áspic sobre la terrina. Añádalo poco a poco para que se vaya absorbiendo. Déjela enfriar y póngala en la nevera hasta que esté compacta y se pueda cortar.





CARNE

ELEGIR EL BUEY Y LA TERNERA
•
PREPARAR PARA LA COCCIÓN
•
COCER RÁPIDAMENTE
•
COCER LENTAMENTE
•
ELEGIR EL CORDERO
•
PREPARAR PARA LA COCCIÓN
•
ASAR Y BRASEAR
•
TOQUES DECORATIVOS
•
COCER RÁPIDAMENTE
•
ELEGIR EL CERDO
•
PREPARAR PARA LA COCCIÓN
•
ASAR Y BRASEAR
•
MÉTODOS DE COCCIÓN RÁPIDOS
•
SALCHICHAS, TOCINO Y JAMÓN
•
USAR CARNE PICADA
•
DESPOJOS

ELEGIR EL BUEY Y LA TERNERA

Compre la carne en un sitio de confianza, unas buenas ventas significan que tienen carne fresca. Cuide asimismo que la carne esté bien cortada; los trozos han de seguir el contorno del músculo y el hueso, el corte ha de ser limpio y con pocos tendones y los huesos han de ser lisos y sin astillas.

LA CARNE LISA y de grano fino, de color blanco cremoso y un tono gris rosado es la mejor. La grasa ha de ser firme y blanca.

UN VETEADO UNIFORME de grasa en la carne es señal de que es de muy buena calidad.

LA CAPA EXTERIOR DE GRASA ha de ser lisa y de un color blanco cremoso; la grasa amarilla puede indicar que la carne ya ha pasado su mejor momento, excepto en el caso de la ternera criada con pastos.

BUSQUE carne bien roja y jugosa generosamente veteada de grasa.



COMPRAR CARNE DE BUEY Y TERNERA

Aunque la edad del animal del que procede y la forma en que se ha criado ha de reflejarse en la carne, la mejor carne de buey y ternera huele a fresca y tiene una carne limpia no demasiado brillante. La carne con un tono gris verdoso y un olor un poco extraño no se debe comprar.

Las piezas han de ser del mismo grosor para que la cocción sea uniforme y la superficie cortada ha de ser jugosa y fresca. Siempre se ha de comprobar la fecha de caducidad. Las piezas magras duran más que las grasas porque la grasa se vuelve rancia antes que la carne.

Merece la pena comprar la carne más fresca y de mejor calidad. La carne de vacuno criado orgánicamente o de razas particularmente buenas y famosas por su suculenta carne es más cara.

MANIPULAR LA CARNE DE BUEY Y TERNERA

Retire la carne de su envoltorio y póngala en una fuente, cúbrala y resérvela en la parte más fría de la nevera (1-5 °C) y lejos de otras carnes guisadas.

La carne picada y los trozos pequeños de ternera deben consumirse preferentemente el mismo día en que se compran. Los asados, las chuletas y los filetes se conservan 2-3 días y las piezas grandes para asar hasta 5 días.

Si la carne de buey y ternera se congela de inmediato, se reduce el riesgo de dañar su textura o su suculencia; los trozos pequeños se congelan mejor que los grandes. Para que sea más práctico, congele porciones individuales bien envueltas; la ternera se ha de consumir en 6 meses y el buey hasta 1 año. Descongélelos dentro de la nevera; el tiempo de descongelación es de 5 horas por cada 450 g.

CORTES DE BUEY Y TERNERA

os cortes de buey son muy variados y ofrecen muchas posibilidades culinarias. La ternera criada con eche tiene un sabor y una textura muy delicada, por lo que se ha de preparar de forma que conserve estas cualidades, por ejemplo a la parrilla o a la barbacoa. Los becerros criados con leche y paja tienen una carne rosa más oscura, pero esto no altera sus cualidades. Escoja las piezas apropiadas para la forma de cocción elegida —los cortes magros van bien para métodos de cocción rápidos; los trozos más duros necesitan sistemas de cocción largos y lentos para ablandarlos.

ORTES DE BUEY	CÓMO DEBEN ESTAR	MÉTODOS DE COCCIÓN
GUJA	*Pieza grande y magra con tejidos conectivos* *Veteada con un poco de grasa exterior*	Guisada, braseada
STÉ	*Carne magra ligeramente veteada* *Hueso blanco crema sin astillas*	A la parrilla, frito o a la barbacoa
ARNE PICADA	*La carne de color pálido indica que tiene mucha grasa; un color más oscuro indica carne más magra*	Para salsas, hamburguesas, rellenos
OMO ALTO/CHULETAS	*Carne magra con capas de grasa y un poco veteada* *Hueso de color blanco crema* *Capa uniforme de grasa exterior*	Asado, braseado, asado en cazuela (deshuesado y enrollado)
OMO BAJO	*Carne magra ligeramente veteada* *Capa exterior de grasa blanca uniforme*	Asado (con hueso o sin él)
ERNA	*Carne magra ligeramente veteada* *Capa separada de grasa en el exterior*	Braseada, asada en cazuela, asada al horno
LOMILLO	*Carne magra ligeramente veteada* *Sin capa exterior de grasa*	Asado, a la parrilla, frito, a la barbacoa
ORTES DE TERNERA		
ARNE PARA PASTELES GUISOS	*Carne magra con parte de tejido conectivo* *Generalmente en dados*	Guisada, cacerola
HULETAS	*Carne muy poco veteada; huso liso y blanco* *Capa exterior uniforme de grasa blanca*	A la parrilla, a la barbacoa
CALOPES	*Carne muy magra de color rosa pálido* *Sin grasa exterior*	Albardillada y braseada o asada, frita, a la barbacoa
PALDILLA	*Carne de color rosa pálido ligeramente veteada* *Tejido conectivo visible, grasa exterior blanca*	Asada, braseada
OMO	*Carne magra, huesos lisos y blancos* *Capa exterior de grasa blanca fina e irregular*	Asado (entero), frito, a la parrilla, a la barbacoa
ORCILLO	*Alta proporción de hueso blanco, liso y sin astillas* *Carne magra rosada, con algunos tejidos conectivos*	Braseado, guisado
CHO	*Carne magra ligeramente veteada* *Capa exterior fina de grasa blanca*	Asada al horno y en cacerola, braseada y guisada (rellena)

EL BUEY Y LA TERNERA EN EL MENÚ

Generalmente más caros que las aves, los platos clásicos de buey y ternera van desde lo rústico a lo divino.

FRANCIA – En el *Boeuf Bourguignon* (un guiso de buey condimentado con tocino, vino tinto y champiñones) se obtienen unos trozos de carne deliciosamente tiernos en una salsa sabrosa.

HUNGRÍA – El *goulash* (cubos de aguja cocidos en un caldo aromatizado con pimentón) se espesa con crema agria y antes de servirlo se espolvorea con más pimentón.

ITALIA – El *osso bucco* (morcillo braseado en un caldo de hortalizas, tomate y vino) fue creado por cocineros de Milán.

JAPÓN – El buey *teriyaki* (bisté con un adobo de salsa de soja, jerez y azúcar) se fríe removiendo con pimientos y cebollas.

MÉXICO – Las fajitas (bisté adobado con especias y zumo de lima) se sirven sobre tortillas con aguacate, crema agria y salsa.

ESTADOS UNIDOS – El chile con carne (dados de aguja de buey, caldo de carne y judías rojas arriñonadas; ahora también se le suele poner tomate, pimiento, judías negras, cilantro fresco y crema agria) tiene un nombre español, pero su sabor es puro tejano.

PREPARAR PARA LA COCCIÓN

El buey y la ternera ofrecen un amplio abanico de piezas, desde los bistés tiernos y magros que sólo necesitan cocerse brevemente, a los trozos más duros pero sabrosos como el morcillo, que se han de guisar durante largo tiempo. Por ello es esencial una preparación correcta y cuidadosa.

QUÉ QUIERE DECIR...

La carne muy magra necesita grasa adicional para que quede jugosa mientras se cuece. Utilice grasa de cerdo muy fría para que sea más fácil de manipular.

MECHAR: esta técnica, que consiste en introducir trozos de grasa en la carne, se utiliza para mantenerla jugosa durante la cocción. Cuando las tiras de grasa de cerdo se deshacen, la carne las absorbe y mejora su sabor. Para añadir más sabor, antes de mechar la carne sazone o adobe la grasa 1 hora como mínimo.

ALBARDILLAR: la carne magra se puede envolver en grasa de cerdo para que se mantenga jugosa, reteniendo así su forma. La grasa desaparece durante la cocción; si quedase algún resto, hay que tirarlo antes de servir la carne, a no ser que se haya aplicado de forma decorativa (*véase* derecha).

PREPARAR LOS TROZOS

Algunos trozos, como la chuleta, tienen capas gruesas de grasa en el exterior que se deben cortar antes de cocer la carne.



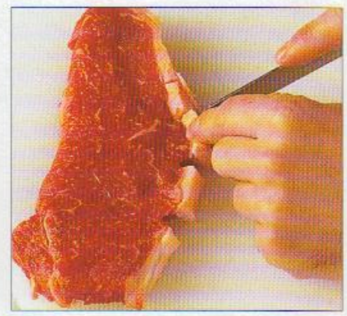
Corte la grasa inferior. Deje una capa fina en la superficie para que la carne quede jugosa.

PREPARAR LOS BISTÉS

Los bistés se han de recortar y preparar antes de cocerlos. Primero, corte parte de la grasa sobrante y deje una capa uniforme suficiente para aromatizar la carne durante la cocción, después practique cortes en la grasa a intervalos regulares para que el bisté no se abarquille al cocinarlo. En la fotografía vemos un bisté de lomo; los de la culata requieren la misma técnica.



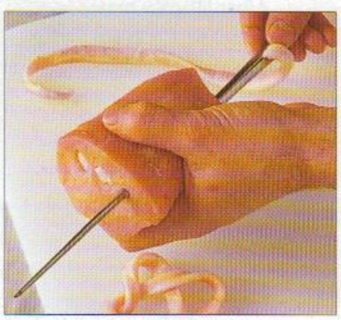
1 Recorte la capa exterior de grasa con un cuchillo dejando 1 cm al lado de la carne. Tire la grasa.



2 Con un cuchillo o unas tijeras, haga cortes en la grasa a intervalos regulares.

MECHAR Y ALBARDILLAR

Algunos trozos no tienen grasa y si se asan o brasean puede que sea necesario añadirles grasa para que queden tiernos y suculentos. Esto se puede hacer internamente mediante el mechado, o externamente, albardillando.



MECHAR
Inserte en la carne una aguja de mechar enhebrada con grasa de cerdo fría, luego retírela dejando dentro la grasa.



ALBARDILLAR
Envuelva la carne con una capa fina de grasa y átela con un bramante.



ALBARDILLADO DECORATIVO
Envuelva la carne con tiras de grasa a sus lados. Coloque una tira en zigzag en la parte superior; esconda los extremos.

DESHUESAR EL PECHO DE TERNERA

Esta carne se puede cocer con hueso o sin él. Los trozos deshuesados cuecen de forma más uniforme y son mucho más fáciles de trinchar. Una vez deshuesada, la carne está lista para enrollarla y atarla, rellena o sin rellenar, o para cortarla en trozos.



1 Con la punta de un cuchillo, entalle el contorno de las costillas. Separe los huesos de la carne.



2 Corte a través del cartílago y alrededor del esternón. Saque el hueso.



3 Quite los huesos de las costillas. Corte el cartílago, los tendones y el exceso de grasa que puedan quedar en la carne.

ENROLLAR, RELLENAR Y ATAR

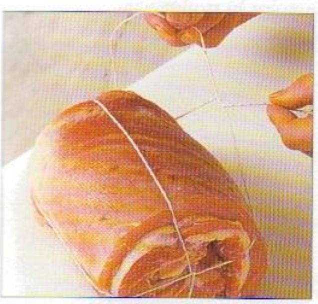
Los trozos deshuesados se pueden atar para formar paquetes que después se asarán o brasearán, se envolverán con una albardilla de grasa (véase *página anterior) o se enrollarán en torno a un relleno. Los rellenos dan sabor y ayudan a lubricar la carne desde dentro; también ayudan a «estirar» la carne, para obtener más porciones.*



1 Ponga el pecho deshuesado con la piel hacia abajo sobre una tabla. Extienda el relleno uniformemente sobre la superficie.

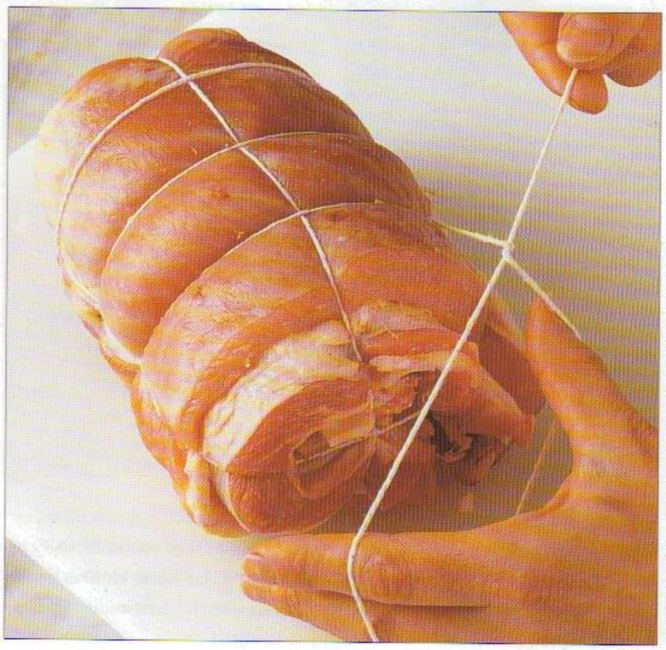


2 Enrolle la carne empezando por el extremo más grueso dándole una forma compacta para atarla.



3 Dé dos vueltas al bramante a lo largo del rollo. Átelo pero no lo corte.

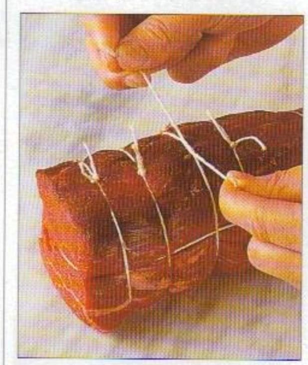
4 Ponga el bramante alrededor de una mano y con el extremo del mismo haga un lazo. Deslice el lazo sobre la carne y apriételo. Repita la operación a lo largo del rollo. Anude los extremos para que no se suelten.



TRUCOS DE COCINERO

ATADO SENCILLO

En lugar de la técnica de los pasos 3 y 4, puede hacer una serie de nudos para atar un solomillo de buey entero y darle forma para que cueza de forma uniforme.



Ate un trozo de bramante a lo largo del solomillo y corte los extremos. Ate otro trozo alrededor del centro del solomillo, haga un nudo doble y corte las puntas. Empezando por un extremo y dirigiéndose hacia el centro, vaya atando trozos de bramante a unos 2 cm de separación, anúdelos y corte las puntas.

CARPACCIO DE BUEY

600 g de solomillo de buey en un trozo
sal y pimienta recién molida
75 ml de aceite de oliva extra virgen
zumo de 1 limón
albahaca fresca picada
unas alcaparras
lazos de parmesano (véase recuadro, página 236)

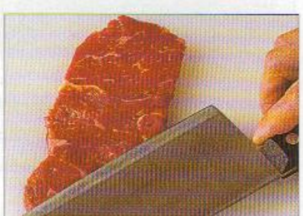
Quite la grasa sobrante de la carne (*véase derecha*), envuélvala en papel de aluminio, congélela y córtela en lonchas muy finas (*véase derecha*).

Ponga las lonchas de carne en platos de servicio individuales, ligeramente superpuestas de forma que cubran totalmente la superficie del plato.

Antes de servir, sazone ligeramente las lonchas con sal y pimienta, rocíelas con el aceite de oliva y el zumo de limón y esparza la albahaca picada, las alcaparras y los copos o lazos de parmesano.
Para 4 personas.

TRUCOS DE COCINERO

BISTÉS TIERNOS
La carne que se ha de cocer rápidamente, se puede ablandar golpeándola, ya que los golpes ayudan a romper los tejidos conectivos. En lugar del cuchillo de la fotografía, utilice un rodillo.



Ponga el bisté sobre una tabla. Golpéelo uniformemente con el lado plano de una macheta.

PREPARAR Y CORTAR EN LONCHAS UN SOLOMILLO DE BUEY

El solomillo es la parte más apreciada del buey, su carne es magra y tiernísima. Se trata de una pieza típica para asar, tanto sola como rellena o envuelta en hojaldre (véase página 125). Si se corta en lonchas se obtienen turnedós o bistés de solomillo, châteaubriand, *un bisté grueso del centro del solomillo, o tiras para freír y remover.*



1 Quite el músculo lateral del solomillo. Corte la membrana pasando el cuchillo por debajo y levantándola con la otra mano.



2 Corte el solomillo transversalmente en lonchas de 2 cm de grosor. Córtelas más gruesas en el extremo más estrecho y golpéelas con la parte plana de un cuchillo de carnicero o una macheta.

CORTAR CARNE EN LONCHAS FINAS

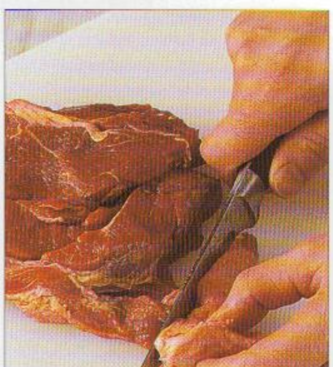
Si reserva la carne en el congelador es más fácil cortarla en lonchas. Utilice esta técnica para el carpaccio (véase recuadro, izquierda).



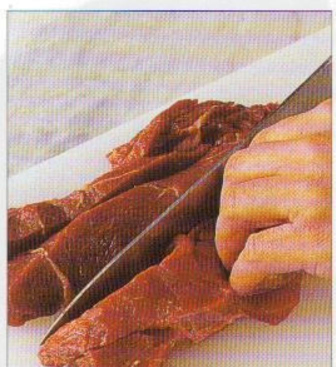
Envuelva un trozo de solomillo de buey preparado en papel de aluminio y póngalo en el congelador de 1 a 4 horas. Sáquelo del congelador y córtelo en lonchas muy finas con un movimiento de sierra. Descongele.

CORTAR LA CARNE PARA GUISAR

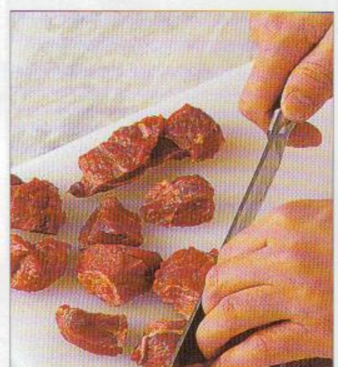
Para los métodos de cocción lentos y largos como los guisos y braseados, se puede utilizar un trozo de aguja, como el de la fotografía, de falda o morcillo de buey o espaldilla o pecho de ternera. Durante el proceso de cocción, el músculo duro se ablanda y los tejidos gelatinosos se rompen deshaciéndose en la salsa, convirtiéndola en rica y aterciopelada. Para que esto suceda y se cueza uniformemente, la carne se ha de cortar en trozos iguales, bien en dados o en tiritas.



1 Corte la grasa sobrante y los tendones que haya alrededor de la carne. Tire la grasa.



2 Con un cuchillo de cocinero, corte la carne contra la dirección de las fibras en tiras de 3-4 cm. Córtelas longitudinalmente por la mitad.



3 Corte cada tira de carne en dados de 3 a 4 cm. La carne ya está lista para guisar o brasear.

*Aunque la carne se puede comprar ya picada, picarla uno mismo significa poder elegir los trozos adecuados. Los mejores para picar son los cortes magros un poco veteados. Esta simple técnica se puede realizar con una picadora o a mano, o con un par de cuchillos de hoja muy afilada que corten bien la carne. Para hacer hamburguesas la carne también puede picarse (*véase *página 152).*

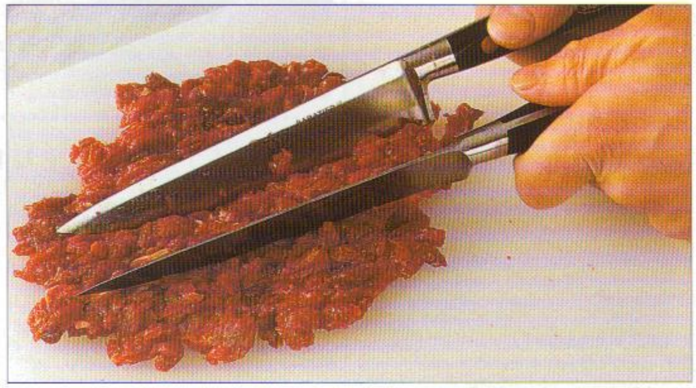
Con picadora





Este método es apropiado para picar grandes cantidades y trozos duros como el cuello o la falda. Se obtiene una textura lisa perfecta para preparar salchichas y hamburguesas. Trocee la carne en dados (*véase* página anterior) y ponga pequeñas cantidades en la picadora. Al final, pique una rebanada de pan para asegurarse de que ha pasado toda la carne.

A mano

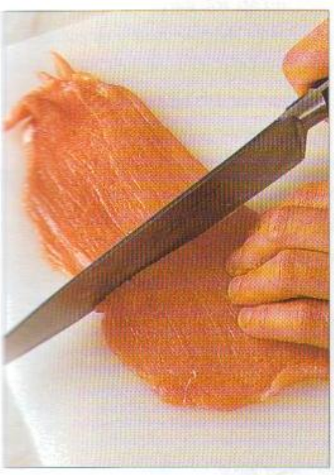




Es el mejor método cuando se trata de pequeñas cantidades o de carne extra como la de cadera o el solomillo (en Francia es el que se utiliza para hacer el bisté tártaro). Con un cuchillo en cada mano y un movimiento rítmico, pique la carne cortada en dados.

Enrollar escalopes de ternera

Los escalopes de ternera son bistés magros de la pierna cortados finamente; los bistés grandes y uniformes se han de aplastar un poco antes de rebozarlos y freírlos. Cuando se enrollan y se rellenan se llaman paupiettes *en francés y* saltimbocca *en italiano. La misma técnica se puede aplicar al solomillo y cadera de buey.*



1 Ponga la carne entre dos hojas de papel sulfurizado sobre una tabla y aplástela ligeramente. Quite el papel y corte el bisté transversalmente por la mitad.





2 Rellénela con el relleno elegido (*véase* recuadro, derecha), enrolle la carne y ciérrela con un palillo. La carne ya está lista para freír.

Rellenos para escalopes de ternera

Escoja rellenos que sean jugosos y que contrasten con el sabor y la textura de la carne.

- Para hacer *saltimbocca* (*véase* página 126), enrolle la ternera alrededor de una loncha de jamón serrano y de hojas de salvia frescas.
- Extienda sobre la ternera una mezcla de queso *ricotta* o requesón y espinacas troceadas mezcladas con un poco de crema de leche, ponga unos cuantos piñones tostados por encima y enrolle la carne.
- Mezcle tiras de pimientos asados con pan rallado y hojas de albahaca.
- Combine ternera picada con pasas, castañas troceadas y hierbas frescas picadas.
- Mezcle cantidades iguales de queso crema y *crème fraîche* y añada unas alcaparras y ralladura de limón.

Cocer rápidamente

Los métodos de cocción rápida para la carne consisten en asarla, en el caso de la carne extra como las chuletas y el solomillo; y freírla o asarla al grill, en el de los trozos pequeños y tiernos como los bistés y los escalopes. En un asado se puede dejar el hueso o se puede deshuesar la carne y rellenarla y enrollarla. La alta temperatura sella la carne y produce una costra brillante que sella los jugos de la carne.

Termómetro para la carne



La mejor forma de saber si un asado está hecho es utilizar un termómetro para la carne. Después de dorar la carne, inserte el termómetro en la parte más gruesa de la misma. Tenga cuidado de no tocar un hueso porque, si es así, obtendrá una lectura errónea. La lectura ha de ser 60 °C para la carne poco hecha, 70 °C para la carne en su punto y 75 °C para la carne bien hecha.

Tiempos de cocción

Los tiempos corresponden a minutos por cada 450 g a 180 °C

• BUEY CON EL HUESO

Poco hecho	20 min. más 20 min. adicionales
En su punto	25 min. más 25 min. adicionales
Bien hecho	30 min. más 30 min. adicionales

• BUEY SIN HUESO

Poco hecho	15 min. más 15 min. adicionales
En su punto	20 min. más 20 min. adicionales
Bien hecho	25 min. más 25 min. adicionales

• TERNERA CON HUESO Y DESHUESADA

25 min. más 25 min. adicionales

Chuleta de buey asada

Antes de empezar, deje la carne a temperatura ambiente unas 2 horas y después prepárela (véase página 120). Pésela, calcule el tiempo de cocción y precaliente el horno (véase tabla, recuadro inferior). Sazónela. Cubra la base de la fuente con aceite y caliéntela sobre el fuego pero sin que humee. Ponga la carne en la fuente y dórela uniformemente unos 5 minutos. Si utiliza un termómetro para carne, insértelo en la parte más gruesa de la misma (véase recuadro, izquierda).



1 Ase la carne en el horno precalentado durante el tiempo calculado y rocíela de vez en cuando con una cuchara grande.



2 Si no utiliza termómetro, introduzca una broqueta metálica en la carne 30 segundos. Si al sacarla está fría, la carne está poco hecha, si está templada, en su punto.

Trinchar una chuleta de buey

Cuando haya sacado la carne del horno, cúbrala con un trozo de papel de aluminio y déjela reposar 10 o 15 minutos. Esto permite que la carne reabsorba los jugos de la superficie. Cuando la trinche, utilice un tenedor de dos dientes para sujetar la carne; tenga cuidado y no la pinche.



1 Ponga la chuleta derecha sobre una tabla y sujétela con un tenedor. Corte a lo largo del hueso entre la carne y las costillas. Quite los huesos.



2 Ponga la carne a un lado. Sujetándola con un tenedor pero sin pincharla, corte lonchas finas y uniformes.

Trinchar un asado enrollado

La carne deshuesada y enrollada es muy fácil de trinchar. Déjela reposar de 10-15 minutos, quítele el bramante y tránchela.



Ponga el asado con el punto de unión por debajo. Sujételo con un tenedor y, con un movimiento de sierra, córtelo en lonchas.

Asar un solomillo de buey

Dore el solomillo limpio y atado en aceite caliente antes de asarlo, introduzca el termómetro y asegúrese de que su extremo está en el centro de la carne. Un solomillo de 1,5 kg a 220 °C necesita unos 20 minutos de cocción si lo quiere poco hecho y 25 o 30 minutos para que esté en su punto.



1 Sazone el solomillo, soáselo en aceite caliente y déle la vuelta con unas pinzas. Inserte el termómetro y ponga el solomillo en el horno precalentado.



2 Durante la cocción, rocíelo frecuentemente para que quede jugoso. Compruebe la lectura del termómetro y saque el solomillo del horno.

Asar un solomillo envuelto en hojaldre

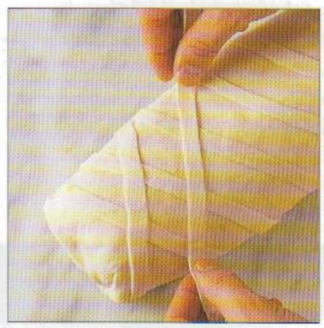
Con esta técnica francesa se obtiene una carne poco hecha en el centro y un hojaldre crujiente por fuera. El secreto radica en sazonar y soasar primero el solomillo como en el paso 1 del apartado anterior y asarlo parcialmente a 220 °C durante 20 minutos hasta que esté poco hecho, y después dejarlo enfriar y envolverlo en crêpes *para evitar que los jugos de la carne pasen al hojaldre.*



1 Presione una *duxelles* (*véase* página 170) alrededor de un solomillo en frío de 1,5 kg. Envuélvalo con 3 *crêpes* de hierbas finas de 25 cm.



2 Con un rodillo, extienda 700 g de hojaldre de 5 mm de grosor y envuélvalo alrededor del solomillo.



3 Ponga la parte de la juntura por debajo y decore la parte superior con tiras de hojaldre.

4 Coloque el paquete sobre una fuente de hornear húmeda y pincélelo con yema de huevo mezclada con agua (*véase* página 31). Áselo a 200 °C durante 10 minutos, baje la temperatura a 180 °C y horneélo otros 20 minutos o hasta que el hojaldre esté dorado y crujiente. Déjelo reposar 10 minutos, córtelo en lonchas y sírvalo.



Trucos de cocinero

Rellenar un solomillo

Los cocineros muchas veces precortan y rellenan un solomillo entero antes de asarlo. El relleno añade sabor y retiene sus jugos.



Soase el solomillo (*véase* paso 1, superior izquierda) y déjelo enfriar. Haga un corte longitudinal y rellene el corte con una *duxelles* (*véase* página 170) o con el relleno elegido. Rehaga el solomillo y envuélvalo con *crêpes* finas de hierbas y hojaldre y áselo a continuación (*véase* izquierda).

Solomillo Wellington

El *filet de boeuf en croûte* (solomillo envuelto en hojaldre) ya era un plato clásico mucho antes de la época de Wellington, pero se le denominó *solomillo Wellington* en honor al héroe de la batalla de Waterloo, y así se sigue llamando. Este plato era muy popular en los banquetes de principios del siglo XIX y uno de los preferidos del duque de Wellington. Se suele preparar con un relleno de champiñones mezclados con tocino y hierbas frescas picadas.



Duque de Wellington (1769–1852)

SALTIMBOCCA

4 escalopes de ternera partidos por la mitad y enrollados en jamón serrano y hojas de salvia (véase página 123)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de vino de Marsala
150 ml de crema de leche espesa
1 cucharada de salvia fresca picada
sal y pimienta recién molida

Fría la ternera con mantequilla y aceite. Saque la carne, vierta el Marsala y mézclelo con los fondos de cocción. Añada la crema y la salvia, sazónelo todo y vierta la salsa sobre la carne.

TRUCOS DE COCINERO

REBOZAR BISTÉS

El rebozado realza el sabor y también forma una corteza protectora que ayuda a sellar los jugos naturales de la carne. En el clásico solomillo a la pimienta que aquí presentamos se utilizan granos de pimienta negra machacados, pero también se puede utilizar una mezcla de pimienta negra, blanca y rosa.



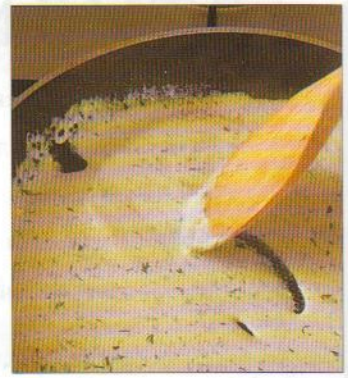
Para 4 bistés de solomillo, machaque en un mortero 2 o 3 cucharadas de pimienta en grano, o póngalos en un cuenco y macháquelos con el extremo de un rodillo. Póngalos en un plato y cubra con ellos ambos lados de cada bisté, presionando fuertemente para que la pimienta se adhiera a la carne.

FREÍR EN SARTÉN

La carne magra y cortada en lonchas finas como la ternera de la saltimbocca *que aquí presentamos queda muy bien frita. La alta temperatura y el aceite caliente sellan la carne inmediatamente y la mantienen jugosa y sabrosa. Utilice una sartén antiadherente de fondo grueso y el aceite necesario para que no se pegue. Los deliciosos jugos que quedan en la sartén se mezclan con vino de Marsala y crema para obtener una deliciosa salsa para acompañar la carne.*



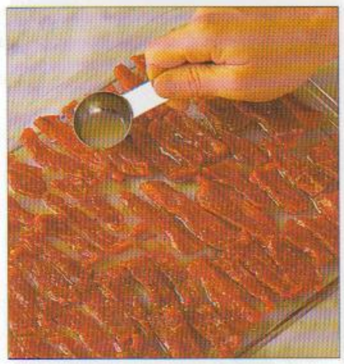
1 Ponga la carne en la sartén cuando la mantequilla empiece a espumar. Déle la vuelta varias veces para soasarla y fríala a fuego moderado de 3 a 4 minutos.



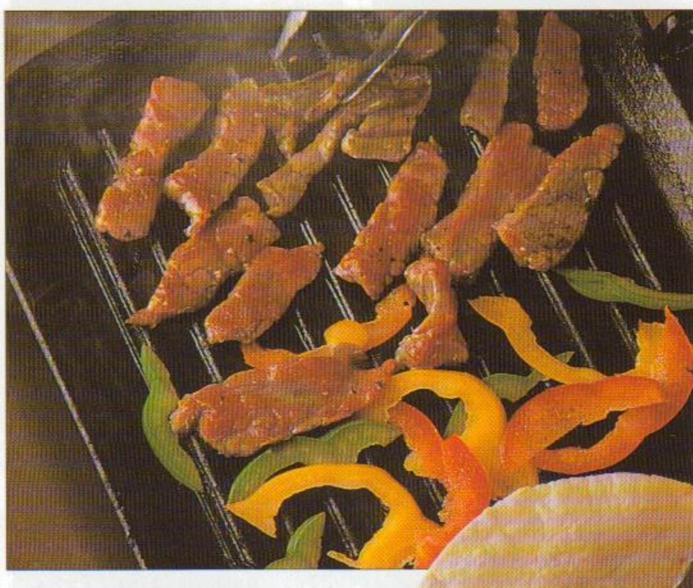
2 Añada la crema y remuévala bien a fuego moderado para mezclarla con el vino de Marsala y los fondos de cocción de la carne para obtener una salsa homogénea.

FAJITAS

En la cocina mexicana, se asan a la parrilla unas tiritas de carne adobada para hacer fajitas, las cuales se sirven humeantes dentro de tortillas calientes. Puede utilizar falda o cadera cortada en tiras transversales.



1 Cubra las tiras de carne con un adobo de aceite de chile, zumo de lima y granos de pimienta negra machacados. Tápelas y resérvelas en la nevera 2 horas como mínimo pero preferiblemente toda la noche.



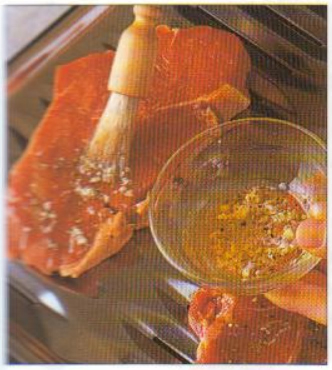
2 Píncele con aceite de oliva una parrilla y caliéntela hasta que humee. Añada las tiritas de carne con tiritas de pimiento, si lo desea, y cuézalas a fuego vivo.

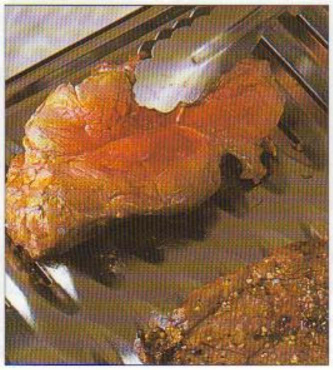


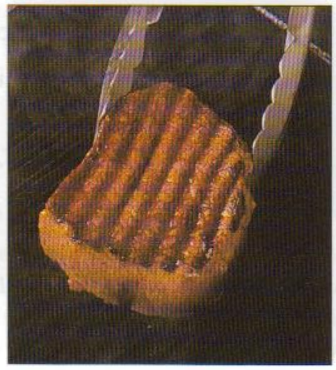
3 Cuando las tiras de carne y de pimiento estén tiernas y doradas, sáquelas de la parrilla con unas pinzas y sírvalas en tortillas calientes.

Asar bajo el grill

El grill es ideal para cocer trozos de carne que necesitan un método de cocción rápido para que la carne se mantenga tierna y jugosa. Algunas de las piezas adecuadas para el grill son las costillas y chuletas de ternera y los bistés de buey y el solomillo. Para saber los tiempos de cocción exactos, consulte el recuadro inferior.







1 Caliente el horno con el grill a alta temperatura. Prepare el bisté (véase página 120), póngalo sobre la rejilla de la fuente, pincélelo con aceite de oliva, ajo picado y pimienta negra molida.

2 Ponga el bisté bajo el grill y dórelo por un lado. Déle la vuelta, pincélelo con más aceite de oliva, ajo y pimienta, y cueza el otro lado.

Solomillo a la parrilla
Caliente una parrilla sobre el fuego hasta que esté bien caliente pero no humeante. Pincele con aceite de oliva el solomillo y cuézalo según los tiempos de cocción de la tabla inferior.

Tiempos de cocción para bistés asados

Los tiempos de cocción dependen del calor del grill, de la distancia de la fuente al grill y del grosor de los bistés. Estos tiempos corresponden a bistés de 2,5 cm, colocados a 5 cm de un grill.



MUY POCO HECHO-*BLEU*
1 minuto por cada lado en el solomillo y 2 minutos el bisté de cadera. La carne está muy tierna y por dentro tiene un color púrpura azulado.



POCO HECHO-*SAIGNANT*
2 minutos por cada lado en el solomillo y 3 minutos el bisté de cadera. La carne está blanda y esponjosa y por dentro sigue siendo roja.



MEDIO HECHO-*À POINT*
3 minutos por cada lado en el solomillo y 4 minutos el bisté de cadera. La carne no se hunde fácilmente al presionarla y por dentro es rosa.



BIEN HECHO-*BIEN CUIT*
Dórela 3 minutos por cada lado y sígala asando a baja temperatura de 6 a 10 minutos; déle la vuelta una vez. La carne debe parecer firme y marrón.

Carne a la barbacoa

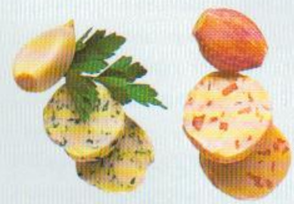
La barbacoa es perfecta para cocer bistés, chuletas y costillas de ternera. Para preparar la barbacoa véase página 113. Si quiere que la carne sea más sabrosa y tierna, adóbela antes con aceite de oliva, hierbas y condimentos de su elección.



Ponga los bistés sobre la rejilla de la barbacoa aceitada y áselos según los tiempos de cocción indicados en el recuadro de la izquierda. Durante la cocción pincélelos con más adobo utilizando un ramito de hierbas como tomillo o romero, por ejemplo.

Mantequillas aromatizadas

La mantequilla muy fría es un acompañamiento típico para la carne caliente asada al grill.



Con una cuchara de madera, bata mantequilla sin sal hasta que esté blanda y después añada los condimentos de su elección, por ejemplo escalonias picadas cocidas en vino tinto. Enrolle la mantequilla con papel sulfurizado y retuerza los extremos para que la mantequilla no se salga. Póngala en la nevera o en el congelador hasta que esté compacta y córtela en rodajas. También puede enrollar la mantequilla entre 2 hojas de papel sulfurizado hasta que tenga 5 mm de grosor; deje que se enfríe y corte en rodajas.

Trucos de cocinero

BISTÉS ENTALLADOS
Cree un atractivo dibujo sobre los bistés mientras se asan en la barbacoa.

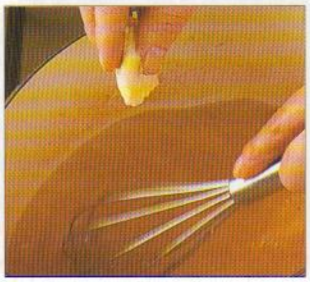
Soase el bisté hasta que las marcas de la parrilla se vean claramente; déle un cuarto de vuelta y dórelo otra vez. Déle la vuelta y siga el mismo procedimiento. De esta manera conseguirá un efecto profesional.

Cocer lentamente

Las piezas de carne dura y con tendones necesitan una cocción lenta en líquidos aromáticos para que sus tejidos fibrosos se ablanden y se desarrollen sus sabores. Con esta técnica se pueden cocer piezas enteras. Para que la carne quede muy tierna y sabrosa, enfríela en el líquido de cocción y vuélvala a calentar al día siguiente.

Trucos de cocinero

Mantequilla amasada
La mantequilla amasada con harina, que en francés se llama beurre manié, *se utiliza en recetas francesas para espesar guisos y cacerolas.*



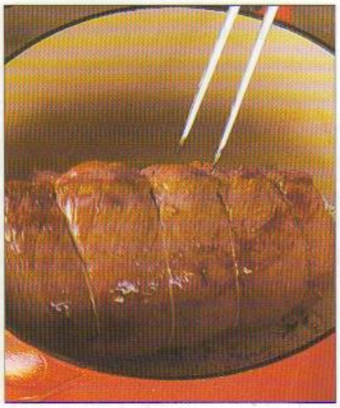
Ponga la misma cantidad de mantequilla y harina en un plato y mézclelas hasta formar una pasta sin grumos.

Ponga la cacerola con la salsa que se ha de espesar sobre el fuego, añada la pasta de mantequilla y harina en pequeños trozos y bata con fuerza.

Lleve la salsa a ebullición sin dejar de batir hasta que esté espesa; si es necesario añada más mantequilla y harina.

Asado en la cazuela

Las piezas de carne que no son de primera se benefician de una cocción lenta, ya que queda más tierna y con más sabor. Las piezas apropiadas para asar en cazuela son el pecho deshuesado y enrollado de buey y en la ternera la espaldilla y la contra. Un kilogramo de carne deshuesada y enrollada tarda 2 ½ horas en cocerse.



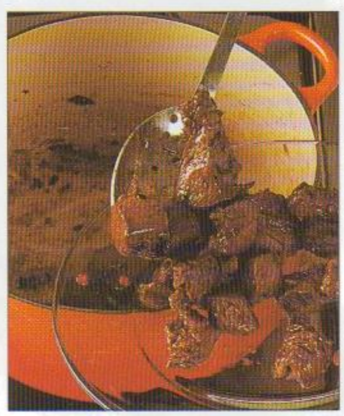
1 Para obtener un buen sabor y color, soase primero el trozo de carne a fuego vivo y con poco aceite.



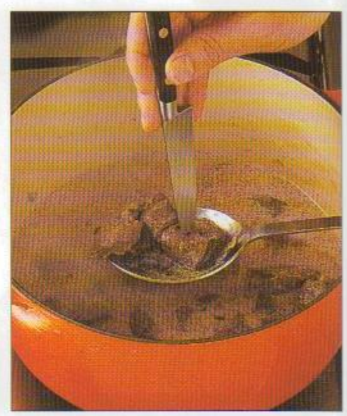
2 Después de dorarlo, añada caldo o vino o una mezcla de ambos, hortalizas troceadas como cebollas y puerros, más un ramito de hierbas aromáticas, sal y pimienta. Cueza lentamente u hornee a 170 °C hasta que los ingredientes estén tiernos. Añada los tubérculos unos 30 minutos antes de finalizar la cocción.

Preparar un guiso

Guisar o cocer en cazuela constituye un jugoso método de cocción, muy apropiado para trozos de carne de primera, segunda y tercera como la falda, el morcillo y la aguja. Para que quede mejor, quite el exceso de grasa y los tendones, córtela en dados del mismo tamaño y dórela en una cazuela. Cúbrala con líquido y cuézala en el mismo recipiente, bien sobre el fuego o en el horno a 170 °C. Un guiso con 1 kg de carne tarda de 2 a 2 ½ horas en cocerse.



1 Si la carne se ha adobado, séquela bien con papel de cocina y dórela a fuego vivo para sellar sus jugos y para dar color a la salsa.



2 Para saber si está hecha, clave la punta de un cuchillo en un trozo de carne. La hoja ha de entrar con facilidad en la carne.

BRASEAR CORTES FIBROSOS

Cuando compre buey o ternera para brasear, escoja trozos duros con buena proporción de hueso pero con poca grasa, como el morcillo de ternera presentado aquí. Los nervios y cartílagos se deshacen durante la cocción y enriquecen la salsa. Para brasear se utiliza poco líquido, por lo tanto se ha de tapar bien la cacerola. En el recuadro de la derecha ofrecemos una sencilla receta de osso bucco*, para la que se utiliza esta técnica.*



1 Dore la carne en aceite caliente. La capa de harina formará una corteza alrededor de la carne y espesará la salsa.



2 Déle la vuelta una o dos veces durante el braseado para que cueza uniformemente y absorba el sabor de la salsa.

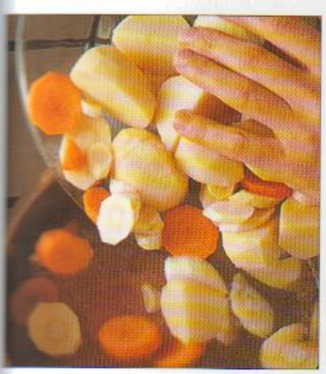
OSSO BUCCO

- 1 kg de morcillo de ternera cortado en trozos de 5 cm
- 1 cucharada de harina
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias cortadas a dados
- 125 ml de vino blanco seco
- 125 ml de caldo oscuro (véase página 16)
- 400 g de tomate enlatado
- 1 cucharadita de mezcla de hierbas secas
- sal y pimienta recién molida
- gremolada (véase página 330)

Enharine la carne. Caliente el aceite en una cacerola y dórela. Sáquela, añada las zanahorias y las cebollas y ablándelas durante 10 minutos. Vuelva a poner la carne en la cacerola y añada el vino, el caldo, los tomates, las hierbas secas y sal y pimienta al gusto. Tape la cazuela y póngala en el horno a 170 °C durante 2 horas o hasta que la carne esté tierna; déle la vuelta de vez en cuando. Rectifique la condimentación. Sírvala caliente, con la gremolada espolvoreada por encima. Para 4 personas.

COCER EL BUEY SALADO

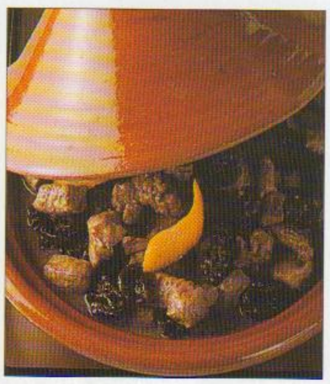
Antes de que existiesen los frigoríficos, la carne se conservaba secándola o salándola en una salmuera aromatizada con hierbas, especias y azúcar. En la actualidad, la carne de buey salada sigue siendo popular por su peculiar sabor y su atractivo color rosa. Se puede encontrar en carnicerías especializadas.



Antes de guisarla, ponga a remojar la carne en agua fría para quitarle el exceso de sal. Escúrrala y enjuáguela en agua fría, póngala en una cazuela con hortalizas troceadas como zanahorias, chirivías y patatas y pimienta recién molida. Cúbralo todo con agua y lleve a ebullición, tape y deje que cueza lentamente durante 2 horas o hasta que la carne esté tierna.

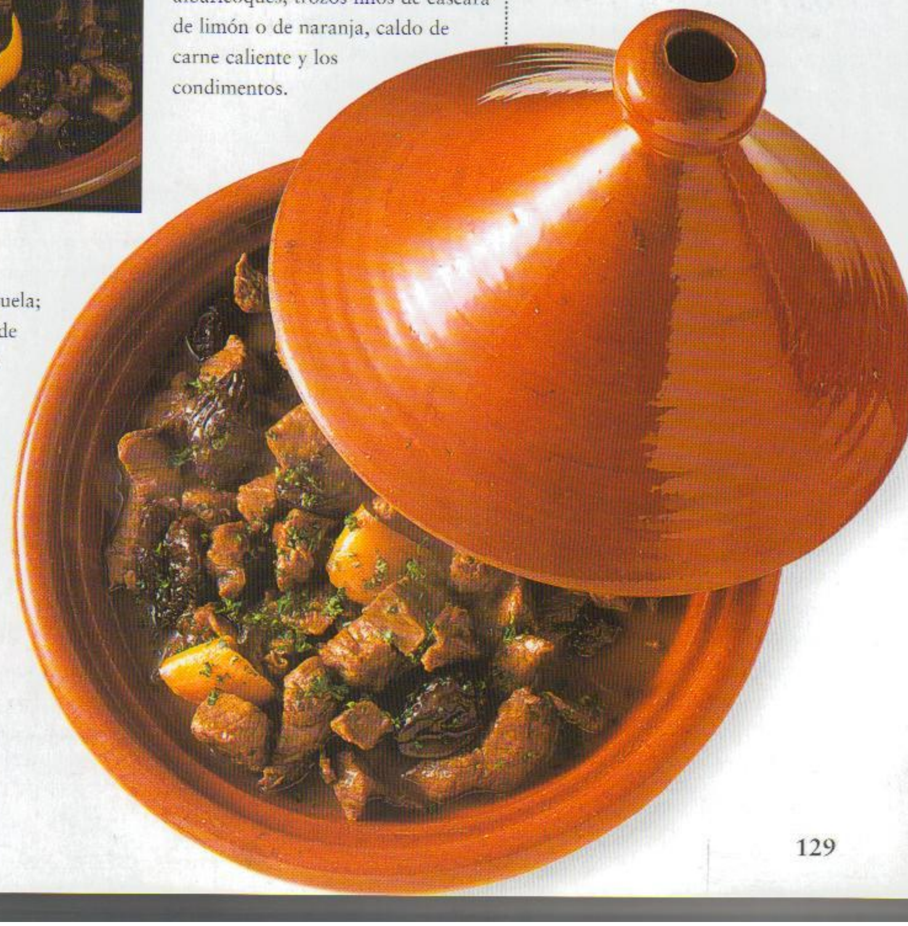
GUISAR EN CAZUELA DE BARRO

En Oriente Próximo, la carne se cuece lentamente en cazuelas de barro —el vapor se condensa en la tapa de la cazuela, y retorna al guiso haciendo que la carne quede deliciosamente jugosa. La tapa cónica de la cazuela marroquí de la fotografía es especialmente eficaz para este método de cocción.



1 Dore primero los dados de carne en una sartén con aceite caliente y después póngalos en la cazuela con frutas secas como ciruelas y albaricoques, trozos finos de cáscara de limón o de naranja, caldo de carne caliente y los condimentos.

2 Tape bien la cazuela; si quiere, la puede sellar con una pasta hecha con agua y harina. Hornee a 170 °C durante 2 horas. Sirva caliente con hierbas frescas picadas espolvoreadas por encima.



Buey tailandés

Este sorprendente plato, una salade tiède *o ensalada templada, está elaborado con trozos de buey magro y tierno y un sabroso aliño oriental, decorado con pepino y mango y acompañado con arroz cocido en leche de coco.*

PARA 4 PERSONAS

750 g de bisté de cadera de 2,5 cm de grosor

Aceite vegetal

10 g de hojas de cilantro fresco

10 g de hojas de menta frescas

3 tallos de cimbopogón o hierba de limón finamente picados

PARA EL ALIÑO

2 guindillas partidas por la mitad, sin semillas y picadas

2 dientes de ajo pelados

4 cm de jengibre fresco, pelado y picado

Zumo de 1 lima

3 cucharadas de salsa de soja clara

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharaditas de azúcar moreno

PARA SERVIR

1 guindilla roja fresca, cortada por la mitad longitudinalmente

1 pepino, cortado por la mitad y luego en rodajas finas

1 mango grande maduro, pelado y cortado en rodajas

Arroz de coco (véase recuadro, inferior)

Caliente una parrilla a fuego moderado o vivo hasta que esté bien caliente pero no humeante.

Pincele ligeramente la carne y póngala sobre la plancha. Ásela unos 3 minutos por lado; el bisté ha de estar poco o medio hecho. Pase el bisté a un plato y déjelo reposar mientras prepara el aliño.

Ponga los ingredientes del aliño en una batidora y bátalos bien. Trocee las hojas de menta y cilantro y reserve algunas enteras para decorar.

Corte la carne en tiras finas. Póngalas en un cuenco, añada unas cucharadas de aliño y mezcle bien con las hierbas troceadas y la hierba de limón.

Ponga la carne amontonada en una fuente, esparza por encima los trozos de guindilla y adorne con el pepino y el mango por los bordes. Sirva con el resto del aliño y el arroz de coco.



ARROZ DE COCO

600 ml de leche de coco
300 ml de agua
1 tallo de hierba de limón machacado (o cáscara de limón rallada)
½ cucharadita de sal
275 g de arroz de jazmín tailandés

Ponga la leche de coco y el agua en un cazo y añada la hierba de limón y la sal. Lleve la mezcla a ebullición, añada el arroz y remuévalo. Cubra parcialmente el recipiente con la tapa y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos. Retire el cazo del fuego, tápelo bien y déjelo reposar 5 minutos. Tire la hierba de limón y esponje el arroz con un tenedor.

Preparar y cortar la carne de buey tailandés

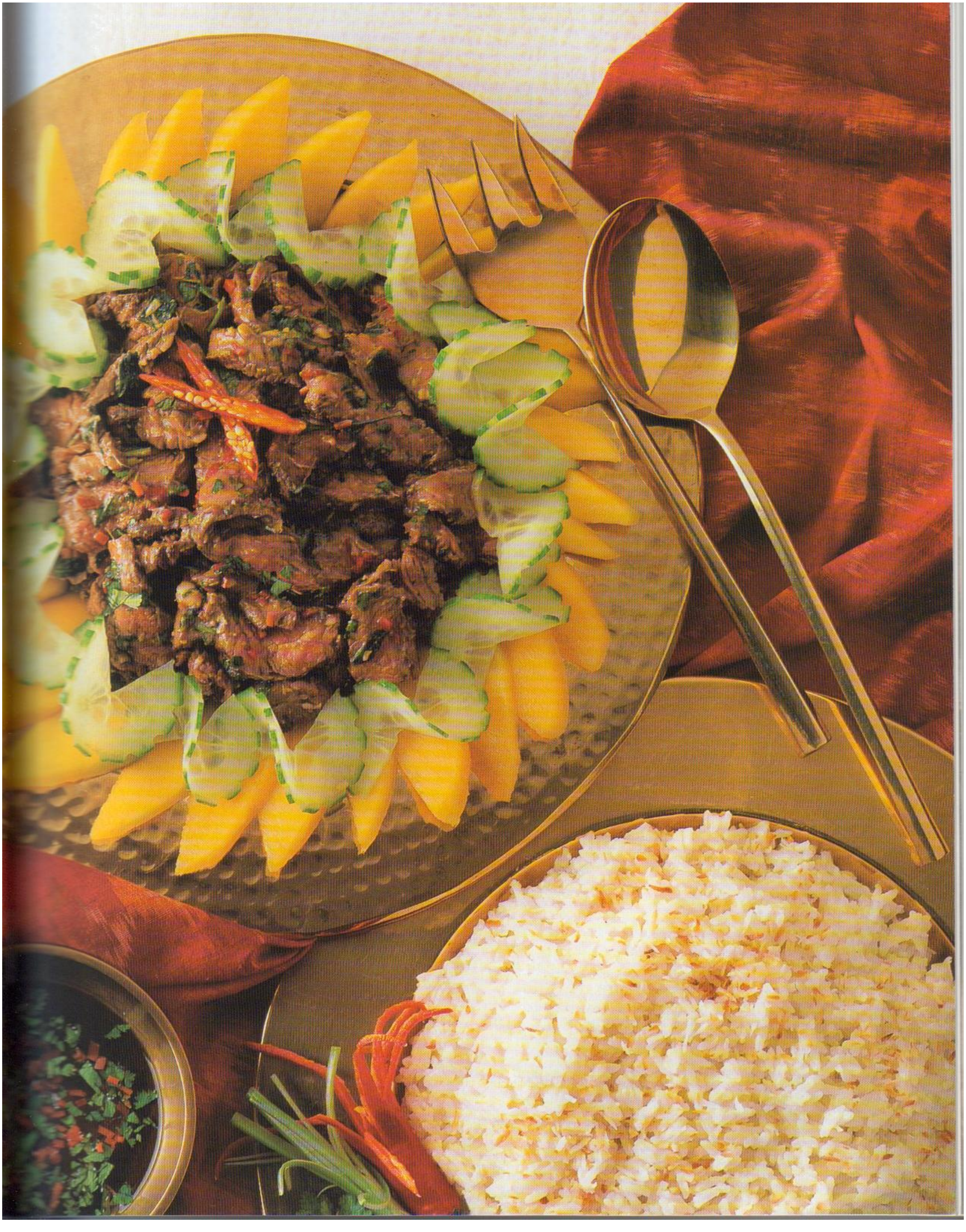
Presione sobre el bisté mientras cuece la carne sobre la parrilla; las fibras de la carne se rompen, por lo que es más fácil cortarla.



Presione continuamente la carne con una espátula de *wok* mientras la está haciendo para aplanarla.



Con un cuchillo de carnicero, corte transversalmente en tiras de 1 cm de grosor.



ELEGIR EL CORDERO

Los métodos agrícolas y de crianza modernos han mejorado el sabor y la textura del cordero y han conseguido obtener trozos menos grasos. La carne de los corderos pequeños alimentados con leche o lechales es muy pálida y se parece a la de la ternera; la de las ovejas que tienen menos de un año, denominada cordero pascual, es de un rosa un poco más oscuro y de sabor delicado. La carne de carnero, u oveja de más de dos años, no se puede comer inmediatamente después de ser sacrificado y tiene un sabor y un color más fuerte.

LA CARNE ha de ser firme, aterciopelada y de grano fino

EL QUE ESTÉ MUY VETEADA indica que es una pieza de cordero suculenta

LA GRASA ha de ser blanca, firme y cérea



COMPRAR CORDERO

El cordero se congela muy bien sin apenas perjudicar su carne, por lo tanto el cordero congelado es una buena opción cuando no se puede comprar fresco.

Elija cordero de carne firme y rosada con vetas visibles y evite la carne oscura, húmeda y blanda. Como norma general, cuanto más rosa sea la carne más joven será el cordero. No escoja trozos rodeados de grasa amarillenta; busque los que tengan una capa uniforme de grasa firme y blanca.

Los trozos grandes se suelen vender con la piel fina exterior, que ha de ser fresca, húmeda y flexible y no seca y arrugada. Este pellejo se ha de quitar de los bistés y las chuletas antes de cocerlas, pero se deja en las piezas para asar porque ayuda a que la carne se mantenga jugosa.

MANIPULAR EL CORDERO

Guarde el cordero en su envoltorio, bien cerrado, en la parte más fría de la nevera (1-5 °C), lejos de las carnes guisadas. Compruebe siempre las fechas de caducidad. Las chuletas y los filetes se conservan entre 2 y 4 días y los trozos grandes hasta 5. El cordero picado se deteriora con mucha rapidez, por lo tanto, utilícelo en 24 horas.

El cordero cocido se conserva en la nevera hasta 2 días. Asegúrese de que está totalmente frío antes de ponerlo en la nevera. Guárdelo envuelto en papel de aluminio a las 2 horas de haberlo cocinado. El cordero se congela bien —los trozos pequeños bien envueltos se conservan entre 3 y 4 meses y los grandes entre 6 y 9. Para descongelarlo, póngalo en un plato en la nevera; el proceso de descongelación tarda 6 horas por cada 450 g; una vez descongelado se ha de utilizar en 2 días.

Cortes de cordero

Desde los trozos económicos que quedan mejor braseados o guisados para que su carne no tan suculenta quede jugosa y sabrosa, hasta las exquisitas chuletas y costillas y las elegantes coronas para ocasiones especiales, siempre hay un trozo de cordero apropiado para cada ocasión culinaria. Aunque se puede comer cordero todo el año, el de temporada es el más dulce y tierno. En muchos países es un plato típico de Semana Santa y anuncia la llegada de la primavera.

Cortes		Qué hay que buscar	Métodos de cocción
Codillo		*Hueso blanco* *Grasa blanca* *Mucho tejido conectivo*	Guisado, braseado
Corona / guardia de honor		*Se le ha quitado la grasa de los huesos de las costillas* *Los huesos están limpios, pero húmedos; puede que el hueso del espinazo esté serrado* *Carne magra y jugosa*	Asada
Lomo			
	Chuletas de centro	*Carne magra ligeramente veteada* *Huesos rojos y húmedos* *Capa blanca de grasa alrededor del borde de las chuletas*	A la parrilla, en barbacoa, fritas, braseadas
	Chuletas de aguja	*Alta proporción de grasa y hueso* *Carne jugosa y magra con algo de tejido conectivo*	Guisadas, en cacerola, braseadas, a la parrilla, fritas
	Solomillo	*Carne jugosa y muy magra* *Capa gruesa de grasa blanca externa*	Frito, salteado, a la parrilla, en barbacoa
	Costillar	*Carne rosada y magra* *Ligeramente veteada* *Capa uniforme de grasa (a veces hay que recortarla)*	Asado
Paletilla		*Carne rosada y jugosa bastante veteada* *Hueso blanco y húmedo rodeado de tejido conectivo visible* *Capa gruesa de grasa exterior*	Asada, braseada, guisada (deshuesada y troceada)
Pecho		*Carne muy veteada* *Alta proporción de grasa blanca* *Algo de tejido conectivo*	Asado, braseado
Pescuezo		*Una capa exterior uniforme de grasa blanca* *Vetas de grasa por toda la carne* *Hueso húmedo sin astillas*	Asado, en cacerola, a la parrilla (chuletas y costillas)
Pierna		*La grasa y pellejo intactos* *El extremo del hueso cortado rojo y húmedo* *Carne magra algo veteada* *Tejido conectivo visible*	Asada, a la parrilla, en barbacoa (deshuesada)

El cordero en el menú

Tanto si está ligeramente perfumado con hierbas frescas como si se ha sazonado con especias exóticas, el cordero es uno de los platos preferidos en todo el mundo.

Francia – El *gigot d'agneau* es un plato apreciado en todo el país. En la Provenza se suele condimentar con ajo, romero y tomillo y en la Borgoña con enebro. En un *bistro* parisino lo pueden servir sobre un lecho de cremosas judías blancas.

Gran Bretaña – La *shepherd's pie* (cordero troceado con una salsa de champiñones y tomate) es una comida típica invernal.

Grecia – La *moussaka* (carne de cordero picada horneada formando capas con rodajas de berenjena y bechamel aromatizada con canela) es un plato sabroso y completo.

India – El cordero al curry (cordero troceado en dados y sazonado con especias como curry, comino y cilantro) también puede llevar hortalizas o garbanzos, o incluso frutos secos.

Marruecos – La *tagine* de cordero (dados de cordero guisado con cebollas, pimientos, limones en conserva, frutos secos y pasas) es un sabroso guiso que se sirve con cuscús.

Preparar para la cocción

Las técnicas que explicamos a continuación puede que requieran un poco de destreza, pero los resultados merecen la pena. Una pieza deshuesada es más fácil de trinchar que si tiene el hueso, y un asado de corona es imprescindible en una ocasión especial.

Deshuesar una paletilla

La paletilla de cordero es una pieza difícil de trinchar; si se quitan los huesos del húmero y del omóplato se puede enrollar, atar y rellenar y se puede asar al horno o brasear. De esta manera, le resultará mucho más fácil trincharla. Cuando deshuese la paletilla, desgrase la carne.



1 Con un cuchillo de deshuesar, corte la carne a ambos lados del omóplato.



2 Corte la bola de la articulación para separar el omóplato del húmero.



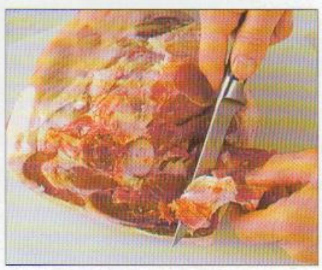
3 Sujete la pieza con fuerza y estire el omóplato para separarlo de la carne.



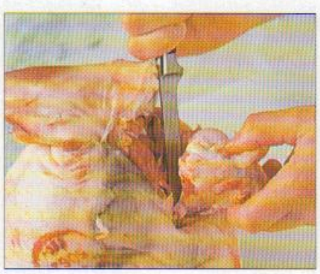
4 Raspe la carne alrededor del hueso del húmero; cuando esté suelto, estire y saque el hueso.

Deshuesar una pierna

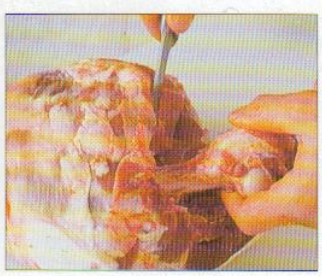
Con esta técnica, que sirve para preparar una pierna de cordero para rellenar, se consigue una bolsa apropiada para rellenar. Antes de empezar a deshuesar, quite la grasa externa y corte los tendones en la base del codillo.



1 Corte alrededor de los tendones y del hueso pélvico. Saque el hueso.



2 Separe la carne del hueso del codillo, corte los tendones y saque el hueso del codillo.



3 Corte alrededor del hueso de la pierna, gírelo y estírelo para sacarlo.

Abrir una pierna

Con esta técnica se prepara la pierna para asarla a la parrilla o en la barbacoa. Se denomina «mariposa» por la forma en que queda cuando se ha abierto del todo. Antes de abrirla, saque el hueso tal como se ha explicado en el apartado anterior (véase izquierda).



1 Meta el cuchillo en la cavidad del hueso de la pierna; corte hacia un lado para abrir la carne.

2 Abra la carne y haga un corte poco profundo en el centro para que se quede abierta.



PREPARAR UN COSTILLAR

Las chuletas de centro o costillar delantero son una parte de la caja torácica del cordero. Generalmente tiene entre 6 y 9 chuletas que se pueden asar al horno. Antes de preparar el costillar, quite la piel y la grasa dejando solamente una capa de 1,25 cm de grosor.



1 Ponga el costillar de lado. Corte el espinazo.



2 Corte la grasa de las costillas a 5 cm del extremo de los huesos. Déle la vuelta y corte entre los huesos.



3 Corte y raspe la carne y tejidos situados entre los huesos.

QUÉ QUIERE DECIR...

Los términos culinarios franceses muchas veces resultan confusos y los nombres que se dan a los cortes del cordero no son una excepción.
La siguiente lista incluye las piezas más utilizadas:

- *Carré d'agneau* es el costillar.
- *Côte d'agneau* es una chuleta de centro.
- *Couronne* es un asado de corona.
- *Gigot* es la pierna.
- *Garde d'honneur* es una guardia de honor.
- *Noisette* es el lomo atado con un hilo de bramante.

PREPARAR UNA CORONA PARA ASAR

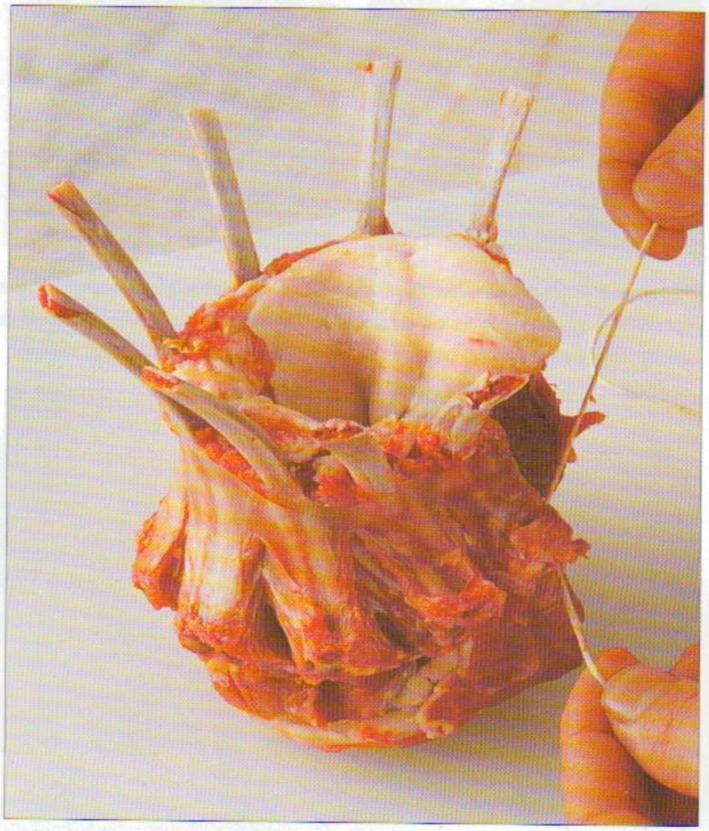
Este corte se llama corona porque al unir uno o dos costillares de centro se consigue una forma que parece una corona. Antes de dar forma a la corona, prepare el costillar de la forma indicada en los pasos 1, 2 y 3 del apartado anterior. Si lo desea, puede rellenar la cavidad central de la corona antes de asarla o puede asar el relleno por separado.



1 Corte la membrana situada entre las costillas para poder doblar el costillar.



2 Ponga el costillar derecho; cúrvelo para formar una corona.



3 Lleve las costillas hacia fuera para que la corona se aguante derecha. Ate un bramante alrededor del centro para sujetarla. Si quiere, puede coser los extremos. La pieza ya está lista para asar.

PREPARAR UNA GUARDIA DE HONOR

Al entrelazar los huesos de dos costillares como espadas se forma una «guardia de honor».



Prepare dos costillares como en los pasos 1, 2 y 3; si lo desea, quíteles toda la grasa exterior. Con un costillar en cada mano y con la carne y las costillas encaradas, una ambos costillares de manera que los huesos se entrelacen. La pieza ya está lista para asar (*véase* página 136).

Asar y brasear

La pierna, la paletilla y el pescuezo son piezas perfectas para asar; estas dos últimas también quedan muy bien braseadas con hortalizas, pero todas quedan más sabrosas y jugosas rellenas o rebozadas. Explicamos estas técnicas a continuación, junto con las instrucciones para trinchar los trozos de cordero con hueso.

Tiempos de cocción

En Francia, el cordero se suele servir poco hecho o medio hecho. Áselo a 230 °C durante 10 minutos y después a 180 °C durante 18 minutos por cada 450 g. La temperatura interna ha de ser de 60 °C.

- ASAR en horno precalentado a 230 °C durante 10 minutos; baje la temperatura a 180 °C y siga estos tiempos:
- MEDIO HECHO Temperatura interna de 70 °C 25 minutos por cada 450 g, más 25 minutos.
- MUY HECHO Temperatura interna de 80 °C 30 minutos por cada 450 g, más 30 minutos.

Cordero envuelto

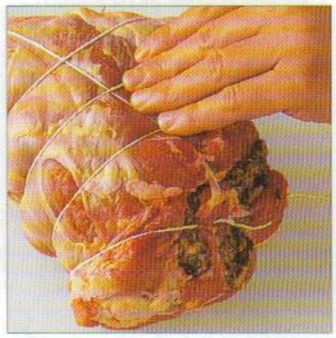
En Francia, la pierna de cordero deshuesada también se suele hornear envuelta en pasta de *brioche* (*véase* página 243) para crear un asado suculento con una bonita presentación. Puede utilizar también hojaldre o pasta filo. Primero se asa el cordero relleno o sin rellenar a 200 °C durante 40 minutos, se deja enfriar y se le quita el bramante. Se envuelve el hojaldre alrededor de la carne y se coloca, con la juntura hacia abajo, sobre una placa para asar engrasada con mantequilla. Se pincela con clara de huevo mezclada con agua (*véase* página 31) y se asa durante unos 45 minutos o hasta que el hojaldre esté dorado. Déjelo reposar 15 minutos antes de servirlo.

Rellenar y asar

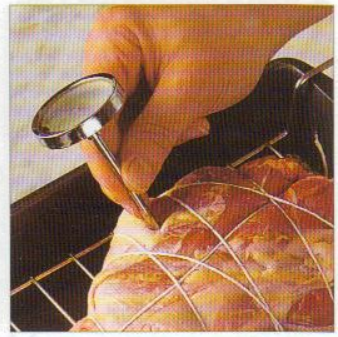
En esta demostración se ha rellenado y atado una pierna de cordero deshuesada (véase página 134) que después se asará insertándole un termómetro para carne. Una pierna con hueso se puede asar de la misma forma, pero cuidando que el termómetro no toque el hueso.



1 Con una cuchara, introduzca el relleno en la cavidad obtenida al quitar el hueso y empújelo con los dedos.



2 Ate la pierna con un bramante para obtener una forma regular. Ponga la pierna sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente de asar.



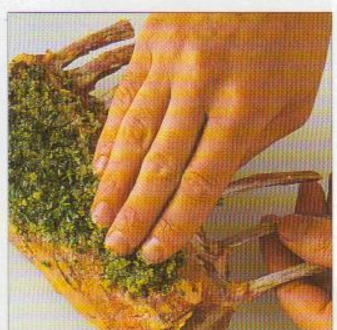
3 Clave el termómetro en la carne, frótela con aceite de oliva y condimentos y ásela (*véase* tabla, izquierda).

Aromatizar un corte

Dé sabor y un buen aspecto a un trozo de cordero soasado, untando sobre la carne una pasta elaborada con ingredientes de sabor fuerte como hierbas, especias, mostaza, ajo y anchoas. O, si desea una presentación casera, introduzca en la grasa y en la carne cruda ajo y/o hierbas.



1 Soase el cordero en aceite caliente y déjelo enfriar; extienda sobre la parte grasa 1 cucharada de mostaza de Dijon u otra mostaza francesa.



2 Presione una capa de hierbas picadas y de pan rallado sobre la mostaza con los dedos.



Insertar ajo
Antes de asar una pierna o una paletilla de cordero practique unos cortes profundos en su carne e introduzca trozos de ajo pelado.

TRINCHAR UNA PIERNA DE CORDERO CON HUESO

Retire la pierna del horno, sáquela de la fuente y déjela reposar de 10 a 15 minutos cubierta con un trozo de papel de aluminio. Utilice un tenedor para sujetar la carne, sin pincharla, mientras la trincha.



1 Inserte un cuchillo de cocinero en el codillo. Haga dos cortes profundos, uno vertical y otro horizontal, con objeto de formar una cuña.



2 Trinche lonchas pulidas en cualquier lado de la cuña. Dé la vuelta a la pierna; con el cuchillo formando un ángulo poco profundo, corte la carne, en lonchas.

TRINCHAR UN COSTILLAR

Coloque el costillar, con las costillas mirando hacia abajo, sobre una tabla. Sujételo bien y corte entre las costillas con un movimiento de sierra.

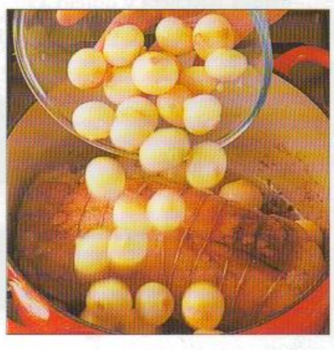


RELLENAR Y BRASEAR UNA PALETILLA DE CORDERO

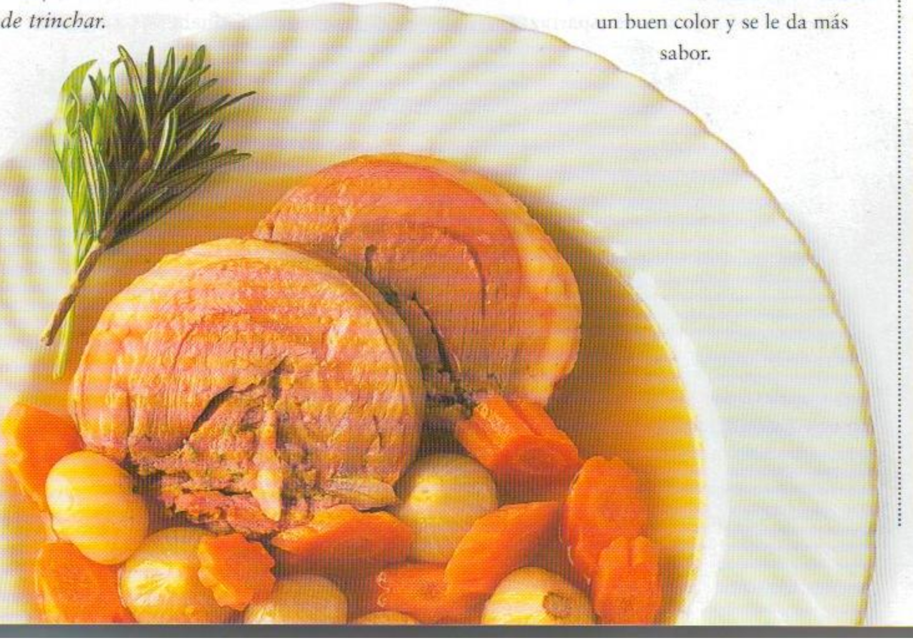
Con este método se obtiene una paletilla deshuesada con una carne muy tierna y sabrosa que además tiene la ventaja de aportar un relleno jugoso que alarga la carne. Después de enrollar la carne alrededor del relleno, átela con un bramante siguiendo las instrucciones de la página 132 para conseguir una forma compacta fácil de trinchar.



1 Abra la carne y extienda uniformemente el relleno, dejando los bordes sin cubrir.



2 Dore bien el rollo de cordero a fuego moderado y después a fuego vivo antes de añadir las cebollas. De esta manera se obtiene un buen color y se le da más sabor.



CORDERO BRASEADO RELLENO DE HIERBAS

- 2 kg de paletilla de cordero
- 4 cucharadas de hierbas frescas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 escalonia cortada finamente picada
- 100 g de pan rallado
- sal y pimienta recién molida
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de cebollitas peladas
- 300 ml de caldo oscuro (véase página 16)
- 3 zanahorias en rodajas

Deshuese la paletilla (*véase página 134*) y pique finamente los recortes de carne. Mezcle la carne con las hierbas, el ajo, la escalonia, el pan rallado, sal y pimienta y únalo todo con huevo. Extienda la mezcla sobre la carne, enróllela, sazónela y dórela en una cacerola con aceite caliente. Añada las cebollas y el caldo, tape y brasee a 170 °C, durante 1 ½ horas; añada las zanahorias durante la última media hora. Rectifique la condimentación. Para 4-6 personas.

Toques decorativos

Para mejorar la presentación de asados o porciones individuales de buey, ternera, cordero y cerdo, prepare decoraciones con ingredientes comestibles. Ponga los elementos decorativos alrededor del asado en una fuente de servicio o al lado de las lonchas de carne en platos individuales, y no en la salsa.

Guarniciones para la carne

Cuando sirva platos de carne caliente, las guarniciones también han de estar calientes. A continuación, ofrecemos una lista de guarniciones y decoraciones típicas más algunas sugerencias originales.

- Con el asado de cerdo, sirva la típica salsa de manzana más aros de manzana fritos en mantequilla y con ramitas de salvia fresca.
- Con el asado de cordero, sirva salsa o gelatina de menta o de grosella. Se suele decorar con ramitas de menta.
- Sirva el rosbif con mostaza o raiforte y decórelo con berros.
- La ternera asada se sirve en la cocina francesa clásica con su fondo de cocción y se decora con ramitas de perejil.
- *À la bourguignonne* es una típica presentación francesa para los platos de buey. Saltee en mantequilla champiñones cuarteados y cebollitas blanqueadas hasta que estén tiernos. Póngalos alrededor de la carne con una salsa de vino tinto.
- Con el asado de ternera o con las chuletas a la parrilla, sirva tortitas de hortalizas fritas o *rösti*.
- Con cualquier tipo de asado de carne saltee patatitas en mantequilla derretida y espolvoréelas con perejil o menta picada.
- Para atar los hatillos de hortalizas cocidas utilice en lugar de las tiras de pimiento rojo (*véase derecha*), tiritas de puerro blanqueado o de cebolla tierna, tallos de cebollino, tiras de tocino o de cáscara de limón.



Puré de patatas
Enriquezca el puré con huevo y mantequilla. Extiéndalo con una manga pastelera y dórelo a 200 °C, durante 5 minutos.



Hortalizas torneadas
Hierva las hortalizas torneadas, calabacines, chirivías y zanahorias hasta que estén blandas; también se pueden glasear.



Moldes de arroz
Presione arroz mezclado con hortalizas y hierbas picadas en moldes engrasados con aceite y sirva el arroz desmoldado.



Hatillos vegetales
Utilice tiras de pimiento rojo blanqueado para atar pequeños hatillos de judías verdes cocidas o yemas de espárragos.



Hortalizas diminutas
Deje un poco del tallo verde en unas hortalizas pequeñas peladas y blanqueadas, por ejemplo zanahorias y chirivías.



Escalonias asadas
Mezcle escalonias sin pelar con aceite vegetal y áselas a 200 °C hasta que su piel esté crujiente, unos 20 minutos.



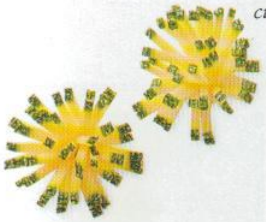
Escalonias confitadas
Rocíe ligeramente unas escalonias peladas con manteca de oca o pato y áselas a 120 °C durante 1 hora o hasta que estén blandas.



Puerros crujientes
Fría tiritas finas de la parte verde del puerro en aceite a 180 °C hasta que estén crujientes. Escúrralas sobre papel de cocina.

Decoraciones orientales

Presente los platos fritos orientales, las ensaladas y los bufés con estas sorprendentes decoraciones realizadas con verduras y hortalizas. Se pueden preparar con antelación, pero hay que ponerlas en agua helada para que se mantengan crujientes y tengan un aspecto fresco. Para que queden bien acabadas, utilice un cuchillo pequeño y afilado.



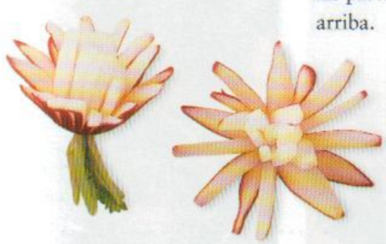




Fuegos artificiales de calabacín
Haga unos cortes en forma de cruz en una tira gruesa de calabacín y deje un borde largo intacto. Enróllela y póngala derecha, con las partes cortadas hacia arriba.

Flores de zanahoria
Haga cuatro cortes angulares alrededor del extremo puntiagudo de una zanahoria para formar pétalos. Saque la flor y repita la operación.

Coronas de pepino
Corte una tira gruesa de piel de pepino de 3 mm de grosor. Córtela en trozos de 4 cm y éstos en zigzag para formar las puntas de la corona.







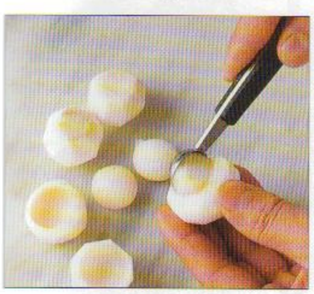
Rosas de rabanitos
Corte la parte superior de los rábanos y haga pequeños cortes en forma de cruz sin cortar el tallo. Enfríelas en agua helada para que se abran.

Espirales de hortalizas
Ensarte un trozo de calabacín o de rábano blanco en una broqueta. Córtelo a la vez que forma una espiral a lo largo, girándola conforme corta.

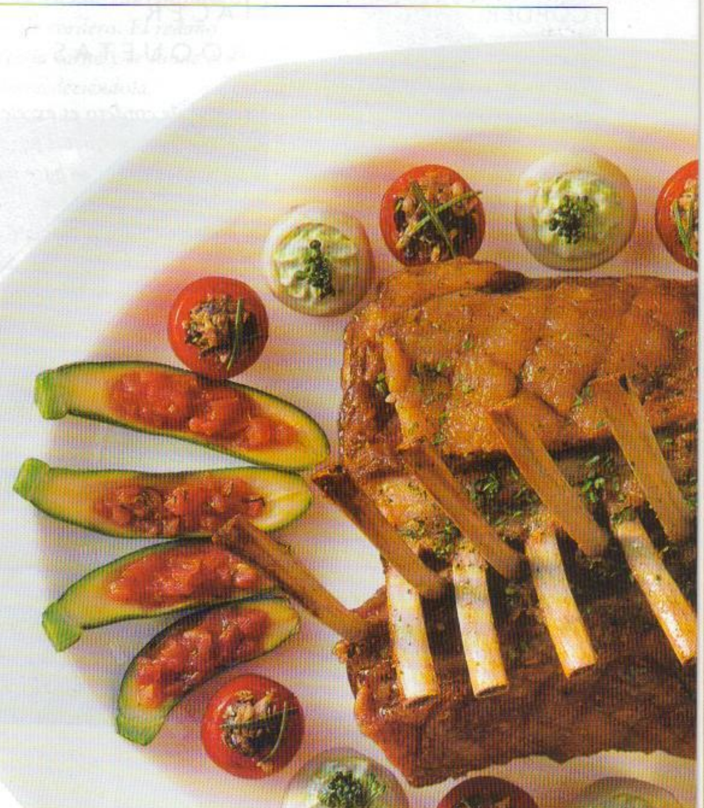
Flores de guindillas
Practique 5 cortes finos desde el tallo de una guindilla larga hasta casi su extremo. Enfríelas en agua helada hasta que los pétalos se abran.

Guardias en desfile

Típicamente franceses, estos suculentos costillares de cordero se sirven con barquitas de calabacín, chirivías pequeñas rellenas y tomates cereza rellenos de duxelles *(véase página 170). Manténgalos calientes con un poco de caldo en una fuente tapada en el horno.*







Chirivías pequeñas rellenas
Utilice un vaciador para vaciar la pequeña chirivía blanqueada. Con una manga pastelera, llénela con puré de brécol.

Barquitas de calabacín
Ponga daditos de tomate finamente picados (*véase página 178*) (*concassée*) en calabacines partidos por la mitad, blanqueados y vaciados.

Cocer rápidamente

En las técnicas de cocción rápida cuando se fríe y asa a la parrilla y en la barbacoa, el estrecho contacto con el intenso calor sella la carne y hace que retenga sus jugos. Las piezas magras de cordero como las costillas, las chuletas y el solomillo se pueden cocinar así; y también la carne de la pierna, la paletilla y pescuezo troceada a dados.

Tiempos de cocción

Los tiempos de cocción que ofrecemos a continuación son aproximados y para asar el cordero en su punto. A media cocción, dé la vuelta a la carne. Déjela reposar holgadamente cubierta de 5 a 10 minutos antes de servirla.

PIERNA ABIERTA EN MARIPOSA	20–30 minutos
CHULETAS	8–10 minutos
COSTILLAS	6 minutos
BROQUETAS	6–8 minutos
SOLOMILLO	10 minutos

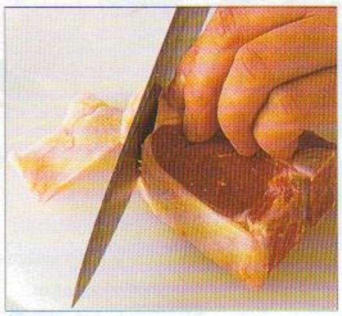
Cordero adobado

El cordero se puede asar a la parrilla o a la barbacoa simplemente con un poco de aceite de oliva, hierbas, sal y pimienta, pero un adobo le aporta más sabor y hace que la carne quede más jugosa. Incluso aunque sólo se adobe durante 1 hora ya se nota la diferencia, pero lo mejor es hacerlo toda la noche.

- Prepare un adobo de base ácida con aceite, vinagre de vino y tomillo, orégano y estragón más mostaza de Dijon.
- Para conseguir un sabor indio, añada a un yogur, ajo, cúrcuma, comino en grano, clavos molidos, cardamomo y canela.
- Mezcle un yogur con pimentón y un poco de pimienta de cayena con zumo de lima.

Cocer las chuletas

Esta sencilla técnica del sur de Francia hace que las tiernas chuletas sepan mejor. En este caso, las chuletas se han hecho a la barbacoa, pero también se pueden hacer a la parrilla.



1 Con un cuchillo de cocinero, quite el exceso de grasa del borde de la chuleta.



2 Para sujetar la carne suelta, haga un corte en la grasa e introduzca un ramito de romero.



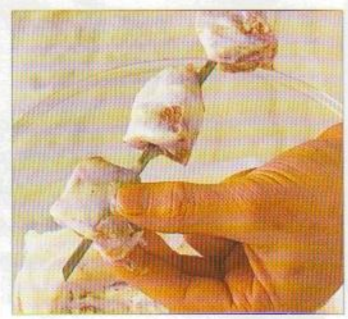
3 Ponga las chuletas sobre la rejilla aceitada de la barbacoa precalentada; cuézalas unos 3 minutos por cada lado.

Hacer broquetas

La carne de cordero es excelente para preparar broquetas porque es magra y tierna y se hace muy deprisa. Se puede utilizar pierna de cordero, paletilla o pescuezo; la carne de estos dos últimos trozos tiene un ligero veteado de grasa que hace que no se seque durante la cocción.



1 Corte el cordero ya preparado en dados de 3 cm y mézclelo con el adobo de su elección (*véase* recuadro, izquierda).



2 Ensarte los trozos de carne en un pincho aceitado, dejando un espacio entre ellos para que se cuezan uniformemente.



3 Ponga las broquetas sobre la rejilla aceitada de la barbacoa precalentada y cuézalas de 6 a 8 minutos, déles la vuelta de vez en cuando. También puede asar las broquetas bajo un grill a alta temperatura, a 5 cm de distancia de la fuente de calor, el mismo tiempo que en la barbacoa.

ASAR UNA PIERNA DE CORDERO ABIERTA A LA BARBACOA

Con esta técnica la carne se cuece en una cuarta parte del tiempo que se tarda en asar una pierna de cordero entera. Aquí se ha asado a la barbacoa, pero se puede asar a la parrilla.



1 Frote los condimentos y el aceite de oliva sobre el cordero. Ponga la pierna con la parte de la carne hacia abajo sobre la rejilla aceitada de una barbacoa precalentada.



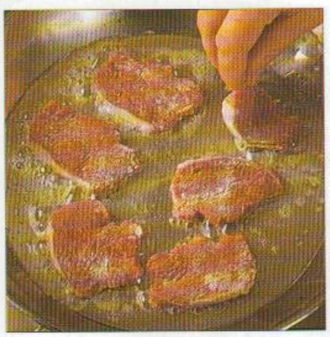
2 Cuézala de 20 a 30 minutos, déle la vuelta una vez, hasta que la parte exterior esté bien dorada y la carne se note tierna cuando se pincha.



3 Ponga la pierna de cordero sobre una tabla, cúbrala con papel de aluminio y déjela reposar 10 minutos. Trínchela en lonchas transversales.

TROZOS TIERNOS DE CORDERO SALTEADOS

Utilice esta técnica para los escalopes cortados de la pierna, como aquí, o para las noisettes *(véase página 142). Los dos trozos son muy magros y tiernos, por lo que son perfectos para freír. Los escalopes se fríen de 2 a 3 minutos por lado y las* noisettes *de 4 a 5 minutos.*



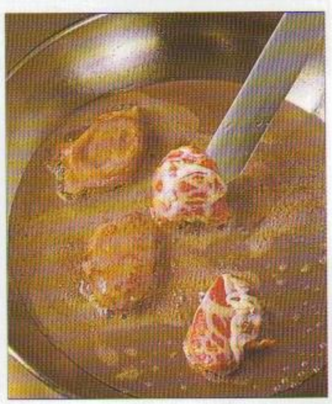
1 Añada el cordero a aceite y mantequilla espumeante y saltéelo de 4 a 6 minutos; déle la vuelta una vez.



2 Pase la carne a una fuente de servicio. Añada crema y tomillo fresco a los fondos de cocción de la sartén y cueza removiendo a fuego moderado, hasta que el líquido se haya reducido a un tercio. Vierta la salsa.

FREÍR EN SARTÉN CON REDAÑO

El redaño del cerdo lo usan los cocineros profesionales para freír en sartén la carne más delicada, en este caso pequeños trozos de cordero. El redaño protege la carne y se funde con ella, humedeciéndola.



Envuelva cada trozo de cordero con unos 25 g de redaño. Caliente aceite y mantequilla en una sartén hasta que la mantequilla se derrita. Añada el cordero y fría cada lado de 4 a 5 minutos. Escúrralos bien antes de servirlos.

A LA PARRILLA

Como alternativa a asar la carne en la barbacoa o al grill, la parrilla es ideal para cocer rápidamente los trozos pequeños. Aquí presentamos unas chuletas de riñonada.



Pincele con aceite de oliva una parrilla y caliéntela pero sin que humee. Ponga las chuletas y cuézalas de 10 a 15 minutos hasta que estén tiernas; déles la vuelta una vez.

PARRILLA



Esta especie de sartén ondulada de hierro es muy adecuada para cocer la carne sobre el fuego. Incluso a temperaturas muy altas es prácticamente antiadherente, por lo tanto, hay que poner muy poco aceite. Las ondulaciones dejan unas marcas similares a las de la barbacoa.

Noisettes d'agneau au thym, tian provençale

El lomo de cordero cortado del costillar es suculento y tierno. En esta receta, se ha condimentado con tomillo y se sirve con gratenes individuales de calabacín, cebolla y tomate que en francés se denominan tian *porque es el nombre de la cazuelita de barro en la que se solían cocer.*

PARA 4 PERSONAS

1 costillar de cordero

50 ml de aceite de oliva

1 ramita de tomillo fresco

Sal y pimienta recién molida

50 g de mantequilla sin sal

PARA LA SALSA

1 cucharada de aceite de oliva

Huesos de cordero troceados

150 g de mirepoix de cebolla, zanahoria y apio, véase *página 166*

2 dientes de ajo, machacados

1 l de caldo de ternera

1 cucharada de puré de tomate

1 ramillete de hierbas aromáticas con mucho tomillo

PARA SERVIR

Petits tians *(*véase *recuadro, superior derecha)*

Ramitas de perejil

Deshuese el costillar de cordero y saque los lomos (*véase* recuadro, inferior); reserve los huesos.

Ponga los lomos en un plato, vierta encima el aceite, añada las ramitas de tomillo y la pimienta. Déles la vuelta para que se impregnen bien del aceite y el tomillo, tápelos y déjelos adobar en un sitio fresco toda la noche.

Para la salsa, caliente el aceite en una cacerola y dore los huesos de cordero reservados. Añada las hortalizas picadas y el ajo y dórelo todo con los huesos, después vierta el caldo y remueva bien. Añada el puré de tomate, mezcle bien y deje cocer 1 minuto. Añada el ramillete de hierbas, lleve el líquido a ebullición y espume la superficie; baje el fuego y déjelo cocer 30 minutos. Tamice y sazone.

Derrita la mantequilla en una sartén grande, suba el fuego al máximo. Sacuda un poco los lomos para quitarles el exceso de aceite, sazónelos al gusto y póngalos en la sartén. Fríalos 4 minutos y déles la vuelta una vez, hasta que estén bien dorados por ambos lados, pero no muy hechos por dentro.

Ponga los lomos en platos calientes con los *petits tians.* Vierta un poco de salsa alrededor de la carne y decórela con ramitas de perejil.

PETITS TIANS

Ablande 300 g de cebolla finamente picada en 50 ml de aceite de oliva. Ponga un cuarto dentro de un anillo metálico de 7,5 cm dispuesto sobre una placa de hornear engrasada. Corte en rodajas y blanquee 200 g de calabacines; corte en rodajas 150 g de tomates cereza. Póngalos sobre las cebollas, alternándolas en forma de círculo; sazónelas. Quite el anillo y repita el proceso para obtener 4 *tians.* Espolvoréelos con un poco de pan rallado y tomillo picado y vierta unas gotas de aceite de oliva. Gratínelos en el horno a 180 °C, durante 10 minutos.

Cómo cortar las noisettes

El lomo doble del cordero que está unido por la columna es el costillar. Una vez deshuesado el costillar, ambos lomos se cortan en lonchas de 3 cm de grosor y se cuecen a la parrilla o se fríen. Estos cortes en francés se llaman noisettes.



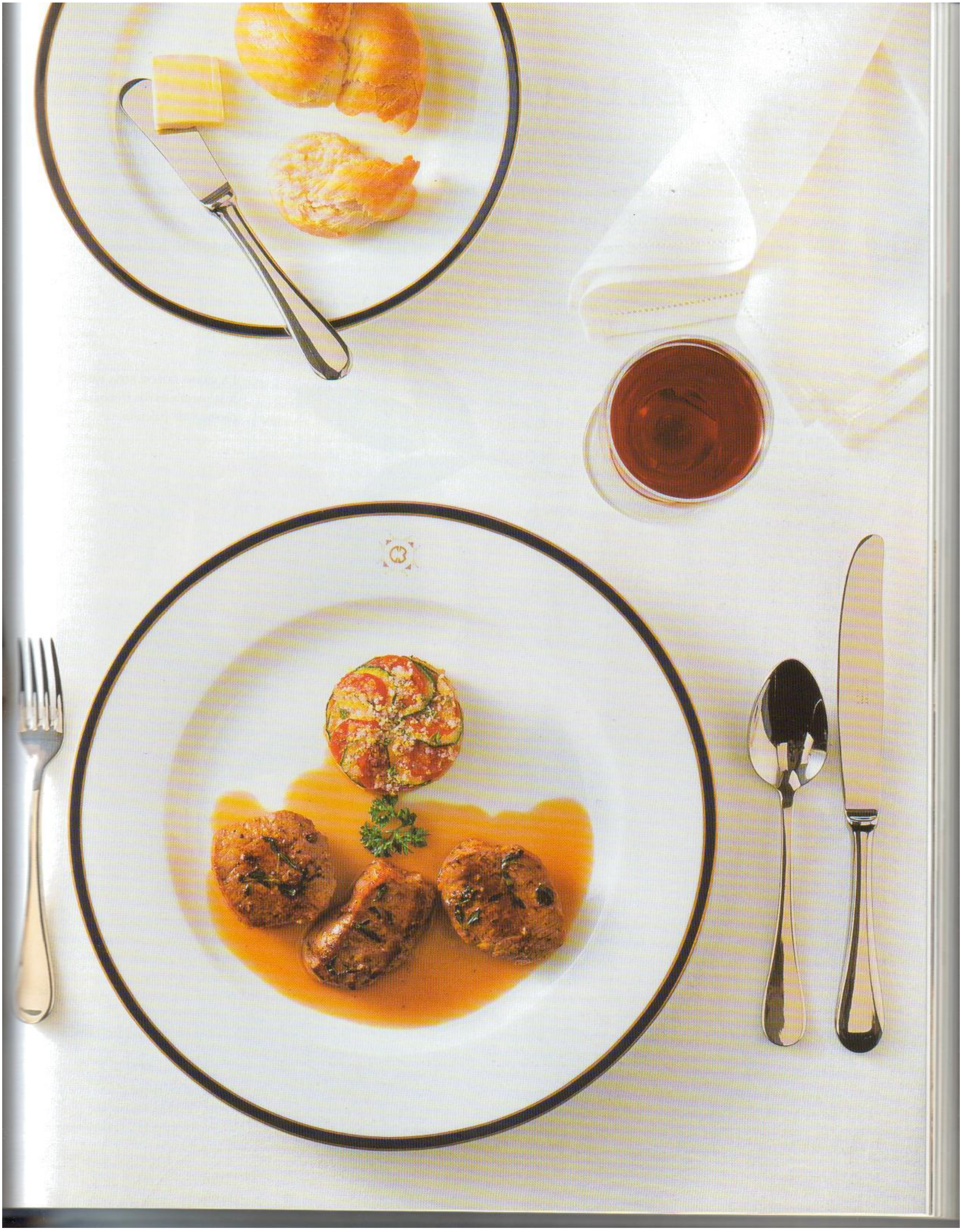
Ponga el costillar con la parte grasa hacia abajo y, con un cuchillo para deshuesar, corte la carne que cuelga a ambos lados.



Sosteniendo el cuchillo cerca del hueso, corte y separe la carne de ambos lados del hueso de la columna y saque los dos lomos.



Corte los lomos en 6 lonchas. Aplánelos con la hoja del cuchillo.



Elegir el cerdo

Los cerdos, cuya carne antaño se consideraba grasa, ahora se crían para proporcionar una carne mucho más magra. De hecho, algunas piezas son tan magras que hay que rociarlas con grasa mientras se asan. El cerdo se vende fresco en trozos grandes y pequeños y también se encuentra cerdo curado y ahumado. Con los diferentes métodos para curar el cerdo se obtienen tocinos y jamones que después se pueden ahumar. El tocino que no se ahuma se denomina tocino fresco.



Comprar cerdo

Los trozos grandes para asar suelen venderse con su fina capa de piel externa que debe ser fresca y húmeda, sin pelos y elástica.

Siempre hay que elegir cortes de cerdo que tengan la carne rosa y lisa, de aspecto jugoso pero no mojado o grasiento. La grasa ha de ser firme y blanca. No compre los cortes que tengan la grasa amarillenta y de aspecto céreo.

Los huesos han de tener un tono azulado y los extremos cortados han de ser rojos y esponjosos; cuanto más blanco es el extremo más viejo era el animal antes de ser sacrificado y, por lo tanto, menos tierna será su carne.

El jamón es la pierna trasera del cerdo curada, bien ahumada o salada y ahumada. Se puede vender cocido o crudo. Si se compra crudo al estilo del jamón serrano o de Parma, escoja piezas con la grasa blanca y cremosa y la carne rosa oscuro. Las lonchas han de tener un aspecto jugoso y quedarse planas al estirarlas, no deben ser secas y doblarse por los lados.

Manipular el cerdo

Como el cerdo puede albergar parásitos que producen gusanos, se ha de cocer bien (*véase* página 145). Guárdelo en su envoltorio en la parte más fría de la nevera (1-5 °C) apartado de otras carnes guisadas.

Compruebe siempre la fecha de caducidad. El cerdo fresco se conserva de 2 a 3 días (los cortes pequeños se estropean antes), guisado de 4 a 5 y el jamón hasta 10.

Si el tocino está envasado al vacío lleva una fecha de caducidad, pero se conserva en la nevera hasta 3 semanas.

El tocino y el jamón no se congelan bien, su alto contenido en sal hace que se deterioren. Sin embargo, el cerdo fresco se puede congelar bien envuelto y se conserva hasta 6 meses, pero la carne de cerdo picada hay que consumirla antes de 3 meses. Para descongelar la carne de cerdo, póngala en un plato en la nevera, calcule 5 horas por cada 450 g.

CORTES DE CERDO

Todos los cortes de cerdo son relativamente tiernos pero, al margen del método de cocción que se utilice, la carne ha de cocerse hasta que sus jugos no salgan rosas, sino transparentes. Aunque en la actualidad apenas se dan casos, existe el peligro de contraer la triquinosis por comer carne de cerdo poco cocida. Cuando haga asados, utilice un termómetro para la carne (véase página 124). Para eliminar cualquier bacteria, la temperatura interna del asado ha de ser de 80 °C. Algunos jamones tienen una especie de película tornasolada en la superficie que puede resultar un poco desagradable. Se trata de una reacción normal entre las grasas naturales y el proceso de curación, es inocua y no afecta a la calidad de la carne.

CORTES	QUÉ HAY QUE BUSCAR	MÉTODOS DE COCCIÓN
TOCINO	*Carne clara, rosa y jugosa* *Una capa uniforme de grasa blanca*	Al grill, frita
PANCETA	*Vetas visibles de grasa en la carne* *Carne y grasa en igual proporción* *Piel intacta y lisa*	Asada, asada en cacerola Al grill, a la barbacoa, guisada (en lonchas)
CHULETAS DE RIÑONADA	*Carne ligeramente veteada* *Capa fina de grasa blanca y cremosa* *Huesos blancos con el centro rojo y esponjoso*	A la barbacoa, al grill, fritas, asadas, guisadas, braseadas
ESCALOPE	*Carne rosa oscuro* *Textura lisa y uniforme* *No tiene capa exterior de grasa ni piel*	Al grill, frita, a la barbacoa
JAMÓN	*Carne de olor dulce, húmeda pero no mojada*	Asado
PIERNA	*Carne magra y húmeda con muy pocas vetas* *Algo de tejido conectivo* *Capa externa de grasa uniforme bajo una corteza sin pelos, elástica y marcada*	Asada al horno, asada en cacerola, braseada
BISTÉS DE PALETILLA Y PIERNA	*Carne ligeramente veteada* *Carne rosa oscuro y húmeda* *Sin grasa exterior o piel*	Al grill, fritos, a la barbacoa, guisados, braseados
LOMO	*Muy magro y sin vetas de grasa visibles* *Hueso cortado limpio y sin astillas* *Capa externa de grasa fina y uniforme* *Puede tener la piel intacta*	Asado al horno, en cacerola, braseado
CARNE PICADA	*Carne de color rosa pálido con un poco de grasa*	Salsas para pasta, rellenos, pastel de carne
CODILLOS (delanteros)	*Ligero veteado* *Algo de tejido conectivo* *Capa externa de grasa blanca y uniforme* *Piel elástica*	Asados al horno, asados en cacerola (enteros) Al grill, guisados (deshuesado y en dados)
COSTILLAS	*Carne rosa y húmeda muy poco veteada* *Huesos cortados, limpios y sin astillas*	Al grill, asadas, a la barbacoa
SOLOMILLO	*Es la carne más magra, sin nada de grasa* *Carne húmeda y rosa*	Asado al horno, al grill, frito, a la barbacoa

EL CERDO EN EL MENÚ

De Oriente a Occidente, la versátil carne de cerdo se mezcla con una gran variedad de condimentos para complacer a multitud de paladares.

ALEMANIA – La *Knackwurst*, una salchicha de cerdo con comino y ajo, es un plato típico de cerdo.
CHINA – Las costillas agridulces (costillas adobadas con salsa de soja y hoisin, jerez, jengibre y ajo) son un plato muy popular, conocido en todo el mundo.
CHIPRE – El característico sabor de la *afelia* (cerdo adobado y guisado con vino tinto) proviene de las especias típicas de la isla, como el comino, el cilantro y la canela.
ESTADOS UNIDOS – Las *Boston baked beans* (cerdo salado con judías, melaza, tomate y mostaza) es un plato introducido por los colonos puritanos en Nueva Inglaterra.
GRAN BRETAÑA – El asado de cerdo (cerdo asado con su piel crujiente) es un plato clásico y reconfortante que se suele servir con un relleno de salvia y cebolla.

Preparar para la cocción

La correcta preparación del cerdo es una parte muy importante de los conocimientos que ha de tener un cocinero, puesto que muchas partes del cerdo se utilizan para cocinar y la gama de platos elaborados con dicha carne es muy vasta. Las técnicas que explicamos a continuación incluyen: deshuesar, rellenar y enrollar un lomo entero; cómo practicar bolsas en las chuletas y cómo preparar y rellenar los solomillos.

Rellenos para el lomo deshuesado

- Hojas de salvia frescas y albaricoques enteros secos remojados en un poco de vino blanco.
- Manzanas en dados, cebolla y pan rallado, todo humedecido con vinagre de sidra.
- Trocitos de tocino, pasas y arroz cocido sazonado con pimienta negra y perejil picado.

Deshuesar un lomo

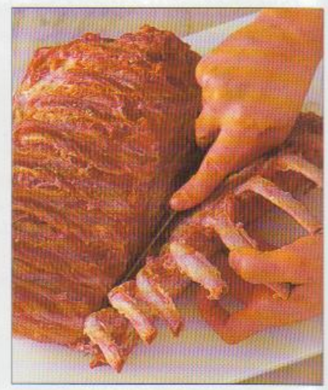
Aunque en las tocinerías deshuesan el lomo si se pide, es muy fácil hacerlo uno mismo con un cuchillo para deshuesar. Quite la piel, si la tuviese, y recorte el exceso de grasa antes de deshuesar, rellenar, enrollar y asar el lomo (véase página 148).



1 Sujete el lomo y corte entre las costillas; no haga cortes en la carne más profundos que el grosor de las costillas.



2 Con una macheta, corte detrás de las costillas, limpiando al máximo los huesos.



3 Pase el cuchillo alrededor y por debajo del espinazo, separándolo de la carne a medida que va cortando.



4 Abra el lomo y haga dos cortes longitudinales en la carne, con cuidado de no cortarla totalmente. Introduzca el relleno (*véase* recuadro, superior izquierda).



5 Enrolle el lomo empezando por uno de sus extremos largos y átelo bien con un bramante (*véase* página 121). El lomo está listo para guisarlo.

Trucos de cocinero

Rellenar a través de un túnel

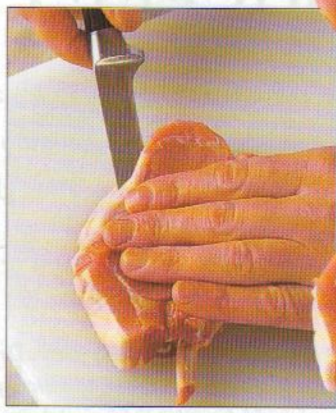
Así se practica una bolsa en un lomo de cerdo deshuesado y enrollado, evitando el desatarlo y enrollarlo.



Introduzca la punta de un cuchillo en el centro del lomo y vaya abriendo un túnel. Introduzca el relleno dentro de la abertura.

RELLENAR CHULETAS DE CERDO

Simplemente practicando un corte lateral en una chuleta de cerdo, se obtiene una bolsa para rellenar. De esta manera se aporta sabor a la carne, alargándola; además, el relleno aporta jugosidad durante la cocción. Las chuletas más apropiadas para rellenar de esta manera son las de lomo. Se pueden freír o asar al grill, también se pueden brasear en el horno (véase *página 149*).



1 Introduzca un cuchillo para deshuesar en la parte grasa de la chuleta y corte horizontalmente hasta llegar al hueso.



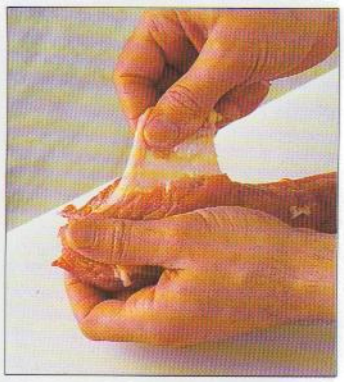
2 Rellene la chuleta (*véase* recuadro, derecha) y junte bien los bordes.

RELLENOS PARA CHULETAS

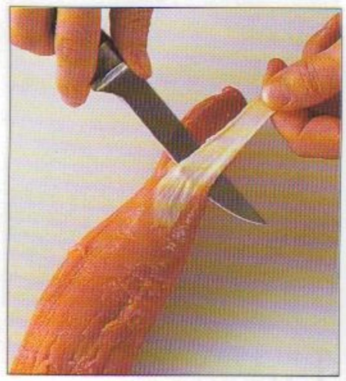
- Espinacas picadas sazonadas con nuez moscada recién rallada o mezcladas con trozos de jamón serrano.
- Tiras de ruqueta y trozos de tomates secados al sol.
- Ciruelas y castañas groseramente picadas con cáscara de naranja finamente rallada.
- *Chutney* de frutas.
- Pimientos asados picados y ajo machacado.

PREPARAR UN SOLOMILLO

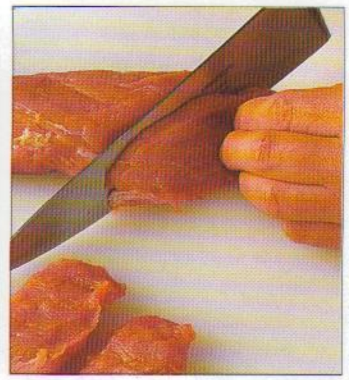
El solomillo, una carne magra y sin hueso, requiere muy poca preparación. Antes de cocinarlo hay que quitar el tendón y la membrana que lo cubre. El solomillo entero se puede asar o brasear, con o sin relleno (véase *inferior*)*, o se puede cortar en rodajas para asar a la parrilla o para freír; también se puede cortar en tiras y freírlo removiendo.*



1 Con cuidado, estire la grasa y la membrana del solomillo y tírelas.



2 Corte por debajo del tendón con un cuchillo para deshuesar y sepárelo de la carne.



CORTAR *NOISETTES*
Con un cuchillo de cocinero, corte el solomillo en diagonal en filetes de 1 a 2 cm de grosor.

RELLENAR UN SOLOMILLO

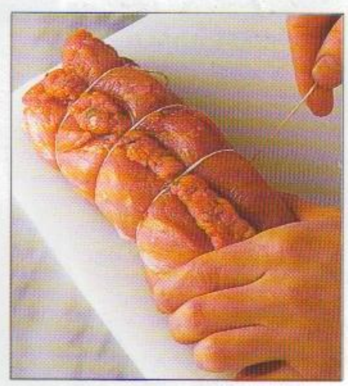
Hay varias formas de rellenar el solomillo de cerdo. La primera que presentamos consiste en cortar el solomillo entero para abrirlo, aplanarlo ligeramente, rellenarlo y volverlo a cerrar; en la segunda, un poco más laboriosa, se atan dos solomillos abiertos alrededor de un relleno, con objeto de obtener un asado más grande. Los dos se pueden asar o brasear tal como están o envueltos en tiras de tocino antes de atarlos.



1 Con un cuchillo de cocinero, corte el solomillo longitudinalmente a dos tercios de su grosor. Ábralo y aplástelo suavemente para aplanarlo.



2 Extienda el relleno de su elección a lo largo del centro del solomillo, enróllelo longitudinalmente y átelo con un bramante (*véase* página 121).



RELLENAR DOS SOLOMILLOS
Abra y aplane dos solomillos como en el paso 1 de la izquierda. Júntelos alrededor de un relleno y átelos.

ASAR Y BRASEAR

Si utiliza los cortes de cerdo ya preparados (*véanse* páginas 146-147) para asar y brasear podrá conseguir espléndidos resultados siguiendo estas instrucciones y los tiempos de cocción. Los condimentos, los rellenos y los glaseados realzarán el sabor de la carne.

TIEMPOS DE COCCIÓN

El cerdo se suele asar hasta que está muy hecho, a una temperatura interna de 80 °C. Todos los tiempos son aproximados.

- ASE el cerdo a 230 °C durante 10 minutos. Reduzca la temperatura a 180 °C y siga los tiempos que indicamos a continuación:
- ASADOS CON EL HUESO
  30 minutos por cada 450 g, más 30 minutos
- ASADOS DESHUESADOS
  35 minutos por cada 450 g, más 35 minutos. (Las piezas rellenas se asan de 5 a 10 minutos más por cada 450 g.)

SALSA DE ARÁNDANOS

Con el cerdo se suele servir fruta para suavizar su fuerte sabor. La salsa de manzana es clásica; esta sabrosa salsa de arándanos es menos usual.

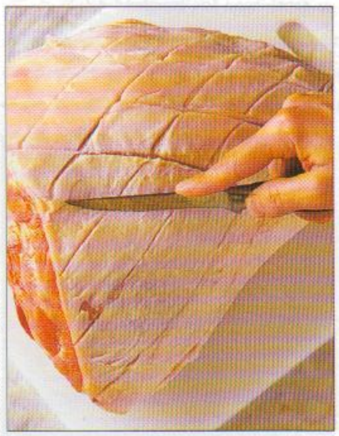




Cueza lentamente 225 g de arándanos en 300 ml de agua hasta que las bayas empiecen a abrirse, unos 10 minutos. Retírelas del fuego, añada 225 g de azúcar y 2 cucharadas de oporto y remuévalo todo hasta que el azúcar se disuelva. Enfríe la salsa y sírvala.

ASAR UNA PIEZA DE CERDO

La pierna, el lomo y la paletilla de cerdo son piezas adecuadas para asar, tanto con hueso como deshuesadas, enrolladas y atadas, con o sin relleno. La técnica es la misma, lo único que varía son los tiempos de cocción (véase recuadro, izquierda). Si le gustan los chicharrones, compre el asado con la piel intacta, entállela, séquela y frótela con aceite y sal. No la rocíe durante la cocción, porque si lo hace no quedará crujiente. Si quiere, puede practicar unas incisiones profundas en la piel e insertar trozos de ajo pelado en ellas.



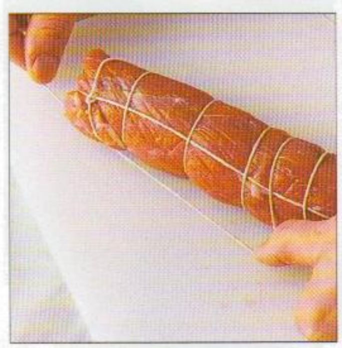
1 Si la pierna de cerdo no tiene piel, como en este caso, practique incisiones romboidales en su superficie. Pincélela con aceite y frote la pierna con sal y pimienta o una mezcla seca de especias, por ejemplo canela, mostaza en polvo y azúcar moreno.



2 Póngala sobre una rejilla dispuesta sobre una fuente de hornear y ásela hasta que esté bien hecha (*véase* tabla, izquierda). Si no tiene piel, rocíe el asado cada 30 minutos con la grasa que dé la fuente.

ASAR UN SOLOMILLO

Si se rellena el solomillo con un relleno contrastante (véase página 147), al cortarlo en rodajas se obtiene una presentación muy llamativa. Ase el solomillo en una fuente a 220 °C de 30 a 35 minutos y déle la vuelta a mitad del tiempo de cocción. Si quiere darle un toque francés, prepare una salsa para acompañar la carne deglasando los fondos de cocción con vino u oporto.



1 Ate el solomillo enrollado. Pincélelo con aceite, sazónelo y áselo (*véase* izquierda) rociándolo con sus propios jugos.



2 Déjelo reposar unos 5 minutos cubierto con papel de aluminio. Quite el bramante y córtelo diagonalmente.

COSTILLAS ASADAS

No hay que confundir estas costillas con las chuletas carnosas del costillar; estas últimas quedan mejor braseadas a 180 °C, 45 minutos por cada 450 g. Las costillas de la fotografía son propias de la cocina china y deben asarse hasta que la carne esté crujiente. Si las ha comprado en una pieza, sepárelas con un cuchillo de cocinero o una macheta.



1 Ponga una sola capa de costillas en una fuente de hornear, pincélelas con el glaseado escogido (*véase* recuadro, derecha). Adóbelas como mínimo durante 1 hora.



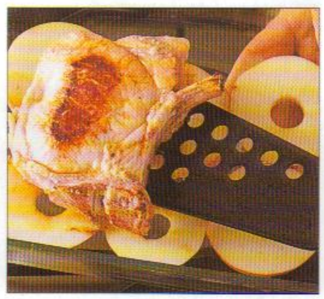
2 Áselas a 220 °C durante 20 minutos, disminuya la temperatura a 200 °C y áselas de 40 a 45 minutos más. Déles la vuelta para que se cuezan uniformemente, retírelas con unas pinzas.

ASAR CHULETAS

*El mejor método de cocción para cocer las chuletas de cerdo gruesas consiste en asarlas. La técnica que aquí presentamos funciona bien con chuletas con o sin relleno (*véase *página 147). Los anillos de manzana aportan sabor y hacen que la carne quede más jugosa, pero no son esenciales.*



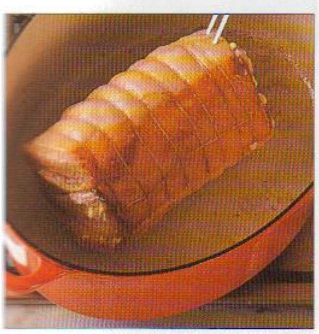
1 Caliente un poco de aceite en una sartén, ponga las chuletas y dórelas a fuego moderado.



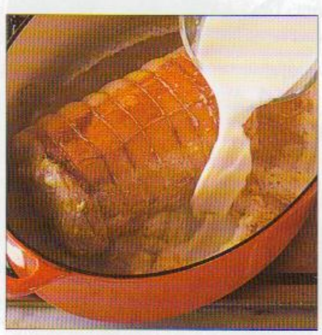
2 Áselas en una fuente de hornear con los fondos de la sartén a 180 °C durante 30-40 minutos.

BRASEAR CERDO EN LECHE

Este inusual método de cocción del cerdo es típico de Italia. Durante la larga cocción, la leche y la grasa del cerdo se mezclan para crear una salsa deliciosa, a la vez que la carne queda jugosa y sabrosa. No se preocupe por el aspecto de la salsa de leche un poco cuajada, así es como tiene que ser.



1 Dore el lomo enrollado en aceite de oliva. Mantenga el fuego entre moderado y vivo y dé la vuelta al lomo continuamente para que la grasa se dore uniformemente. Sujete la carne con un tenedor, pero no la pinche.



2 Añada los condimentos y la leche y llévela a ebullición, tape y brasee. Remueva el líquido y rocíe el lomo durante la cocción. De esta manera, se mezclarán las grasas y los sabores.

GLASEADOS PARA LAS COSTILLAS

Los glaseados dan sabor a las costillas y ayudan a formar una capa pegajosa durante el asado.

- Mezcle miel clara, zumo de piña, aceite y un poco de vinagre de vino. Si quiere más sabor, añada una cucharada de salsa de chile.
- Mezcle salsa de soja, aceite, vino de arroz y cinco especias en polvo.
- Mezcle mostaza en grano, miel y un poco de aceite.

CERDO EN LECHE

2 kg de lomo de cerdo deshuesado y enrollado
2 cucharadas de aceite de oliva
1,5 l de leche
5 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de hojas de salvia
ralladura de limón y el zumo de 2 limones
sal y pimienta recién molida

Dore el cerdo en una cazuela con el aceite. Añada el resto de los ingredientes y lleve a ebullición. Tape la cazuela y brasee a 180 °C de 2 a 2 ½ horas. Sírvalo en rodajas.



Métodos de cocción rápidos

Asar a la parrilla o bajo el grill es una forma perfecta para cocer chuletas o broquetas de cerdo; freír removiendo en un *wok* a fuego vivo es más apropiado para cocer tiritas finas de cerdo.

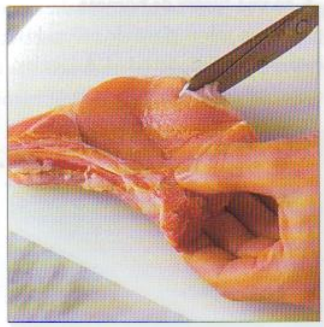
Cerdo frito al estilo oriental

450 g de solomillo de cerdo cortado en tiritas
1 cebolla en rodajas
1 diente de ajo en rodajas
1 guindilla roja finamente picada
125 ml de salsa de soja oscura
125 ml de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite vegetal
2 pimientos en rodajas
2 cucharaditas de maicena

Adobe el cerdo, la cebolla, el ajo y la guindilla con la salsa de soja y el aceite de sésamo durante 30 minutos. Saque la carne y las hortalizas y fríalas removiendo en el aceite vegetal. Añada los pimientos y fríalos removiéndolos 3-4 minutos, mezcle la maicena con el adobo, añádala al *wok* y remueva hasta que la salsa espese. Para 4 personas.

Chuletas a la parrilla

Si quiere que la carne quede suculenta y sabrosa, uno de los mejores métodos de cocción para cocer chuletas finas o no muy gruesas consiste en asarlas a la parrilla, mucho más saludable que freírlas porque se utiliza menos grasa. Puede utilizar la misma técnica para asarlas bajo el grill. En este caso déjelas cocer de 6 a 8 minutos por lado a 5 cm de distancia de la fuente de calor.



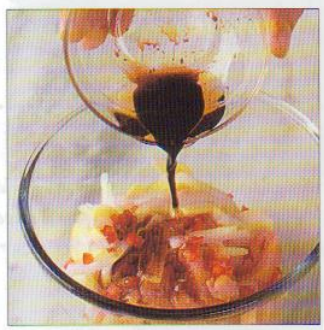
1 Practique unos cortes en la grasa y la membrana a intervalos regulares. Pincele con aceite, apriete hojas de salvia sobre la carne y sazónela.



2 Caliente la parrilla hasta que esté muy caliente pero no humeante. Ponga las chuletas y déjelas cocer de 12 a 16 minutos; déles la vuelta una vez.

Freír removiendo

El solomillo de cerdo cortado en diagonal (véase página 147) se puede cortar en tiritas y freír. En el recuadro de la izquierda presentamos una receta para cerdo frito, utilizando la técnica que explicamos a continuación.



1 Antes de freír el cerdo, adóbelo como mínimo durante 30 minutos a temperatura ambiente o toda la noche en la nevera. Los ingredientes de fuerte sabor del adobo harán que la carne quede más sabrosa y tierna.



2 Para freír el cerdo, primero caliente un *wok* a fuego moderado. Añada un tercio de la carne escurrida y fríala removiendo de 2 a 3 minutos, separando las tiritas con unos palillos. Repita la operación dos veces más hasta que haya cocido toda la carne, y al final póngala toda junta, en el *wok*. Si sigue estas instrucciones, la carne se cocerá rápida y uniformemente y no se pegará al recipiente.

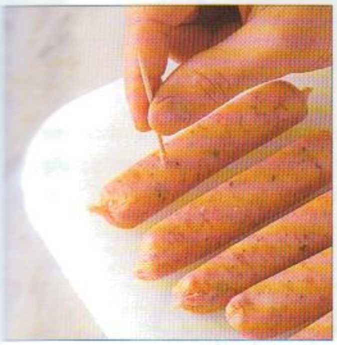


SALCHICHAS, TOCINO Y JAMÓN

Si quiere que las salchichas o el tocino queden realmente bien, utilice las técnicas correctas. La preparación y presentación de un jamón entero es una técnica especialmente útil si se tienen invitados.

COCER SALCHICHAS

Cuando las salchichas se cuecen, la carne se expande; para que no se abran, pinche la piel antes de guisarlas. Las salchichas tienen bastante grasa, la cual hace que queden jugosas. Para contrarrestar su fuerte sabor, se pueden glasear con una mezcla dulce como chutney *de mango o miel.*



PINCHAR LA PIEL
Para que las salchichas no se abran durante la cocción, pínchelas con un palillo o un tenedor.



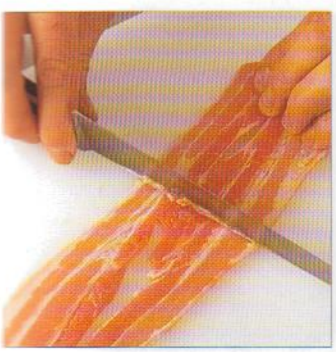
AL GRILL
La mayoría de las salchichas tardan 10 minutos en cocerse en el grill. Enrolle las salchichas gruesas y sujételas con broquetas.



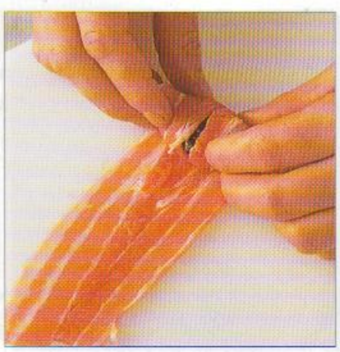
ESCALFADAS
Ponga las salchichas en agua hirviendo, tápelas y déjelas cocer de 3 a 5 minutos; las de Frankfurt sólo necesitan 1-2 minutos.

EL TOCINO

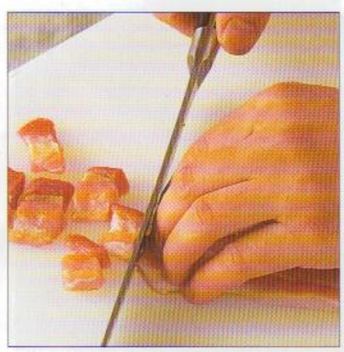
Las lonchas de tocino sin corteza se utilizan para recubrir terrinas y moldes o enrolladas alrededor de un relleno como aperitivos. Antes de utilizarlas hay que estirarlas, para evitar que se encojan durante la cocción. En la cocina francesa se utilizan dados de tocino como aromatizante —su sabor fuerte y muchas veces salado es esencial en muchos platos típicos, por ejemplo el boeuf bourguignon *o el* coq au vin.



ESTIRAR
Sujete dos lonchas juntas y pase un cuchillo de cocinero por el lado que no corta por encima.



ENROLLAR
Enrolle las lonchas estiradas alrededor de un relleno; sujete con un palillo.



DADOS DE TOCINO
Corte lonchas gruesas de tocino en tiras longitudinales. Amontone las tiras y córtelas.

TIPOS DE SALCHICHAS

La mayoría de salchichas son de cerdo, aunque también pueden encontrarse de ternera y cordero. Pueden estar sazonadas con hierbas y especias o sin condimentos.

SALCHICHAS PARA ASAR AL GRILL: escoja variedades españolas como las salchichas gruesas, las butifarras catalanas y toda la gama de morcillas y la chistorra; francesas como la *andouillette* y la *boudin noir* o inglesas como las *chipolatas, Cumberland y Lincolnshire.*

SALCHICHAS PARA ESCALFAR: las mejores salchichas para escalfar son las francesas *andouille, cervelat* y *boudin blanc* y las alemanas *Frankfurter, Bockwurst y Knackwurst.*

TIPOS DE TOCINO

El sabor varía según los ingredientes que se hayan utilizado para curarlo (como el azúcar para un curado dulce) y la madera que se haya utilizado al ahumarlo.

- El tocino sin ahumar también se denomina tocino fresco y tiene una corteza blanca. Cuando se ahuma, la corteza se vuelve marrón.
- El tocino entreverado se obtiene del pecho del animal; se trata de una pieza grasa que en francés se denomina *lard.*
- El *petit sale* y la panceta son piezas similares de la barriga del cerdo. El proceso de curado hace que queden saladas y con sabor fuerte.

Jamón glaseado

1 trozo de jamón de 4 o 5 kg
100 g de azúcar moreno
4 cucharadas de mostaza inglesa en polvo

Remoje el jamón en agua fría durante la noche. Escúrralo, péselo y calcule el tiempo de cocción: 30 minutos por cada 450 g. Póngalo en una cacerola con agua fría, llévela a ebullición y cuézalo lentamente durante la mitad del tiempo de cocción. Escúrralo, enfríelo un poco y quítele la piel. Corte en forma de rombo sobre la grasa, caliente la mostaza y el azúcar y unte el jamón con la mezcla. Áselo cubierto con papel de aluminio en una rejilla dispuesta sobre una fuente a 180 °C durante el tiempo de cocción restante; retire el papel de aluminio los últimos 30 minutos. Para 12 personas.

Guarniciones para hamburguesas

Añada textura y sabor a una hamburguesa acompañándola con sabrosos ingredientes.

- Ponga encima de la hamburguesa cocida una loncha de *mozzarella* o de queso azul y gratínela.
- Añada pimientos asados troceados a una salsa y viértala sobre una hamburguesa con queso derretido.
- Dore rodajas de cebollas rojas y añada al final unos cuantos champiñones cortados en láminas. Sazone con salsa Worcestershire y mostaza en grano y cubra con ello las hamburguesas.

Preparar y presentar un jamón

Un jamón hervido se ha de pelar antes de servirlo porque, de lo contrario, será muy difícil de trinchar; sin embargo, la grasa que hay debajo de la piel resulta muy poco atractiva. En el recuadro de la izquierda presentamos una receta de jamón glaseado en la que se utiliza la sencilla técnica que mostramos a continuación. Esta técnica es imprescindible si quiere presentar el jamón entero con un aspecto atractivo.



1 Con la punta de un cuchillo pequeño, practique unas incisiones en forma de rombo sobre la grasa de un jamón hervido. De esta forma, el glaseado penetrará en la carne y le dará sabor.



2 Caliente el glaseado hasta que se derrita y extiéndalo uniformemente sobre la grasa con una paleta. Haga que penetre en los cortes para que la carne lo absorba y quede aromatizado.

Usar carne picada

Para conseguir un sabor mejor y más suculento, utilice carne magra ligeramente veteada. La carne picada es extremadamente versátil: absorbe muy bien los condimentos y se puede utilizar para preparar una gran variedad de platos, desde la *moussaka* hasta las albóndigas. Puede picar usted mismo la carne (*véase* página 123) y experimentar con cordero, ternera y cerdo.

Preparar hamburguesas

Puede preparar hamburguesas con carne picada, pero con el método del robot o picadora se obtienen hamburguesas con la carne más al estilo americano. Para obtener mejores resultados, utilice un trozo de aguja que tiene un 20 % de grasa y no cueza la carne demasiado porque quedaría gomosa.



1 Ponga trozos de buey en un robot eléctrico provisto de una cuchilla metálica. Píquela un poco.



2 Ponga la carne picada en un cuenco. Añada cebolla, ajo y los condimentos escogidos. Mézclelo todo bien.



3 Haga bolas del mismo tamaño con la carne y después aplánelas hasta que tengan unos 4 cm de grosor.

Carne picada con formas

Cuando dé forma a la carne picada, hágalo con las manos humedecidas con un poco de agua, pero no la apriete mucho; si las formas son demasiado compactas la textura de la carne guisada será densa y gomosa.



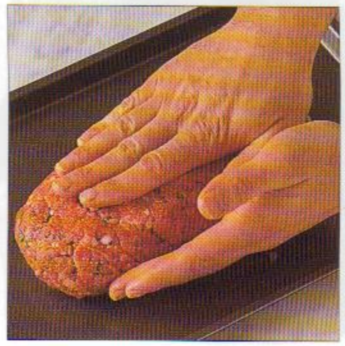
Broquetas
Coja un puñado de carne picada (el cordero es tradicional) y déle forma alrededor de una broqueta metálica presionando con los dedos.



Albóndigas
Haga bolas de carne picada pasándolas por las palmas de las manos, o pasándolas sobre una superficie. El tamaño puede variar entre 2,5 y 5 cm.

Pastel de carne picada

Para preparar este típico plato americano, utilice carne ligeramente picada como paletilla o espaldilla. Para que el pastel quede jugoso y sabroso, lo mejor es mezclar carne de buey, ternera y cerdo. La adición de pan rallado remojado en leche absorbe los jugos de la carne.



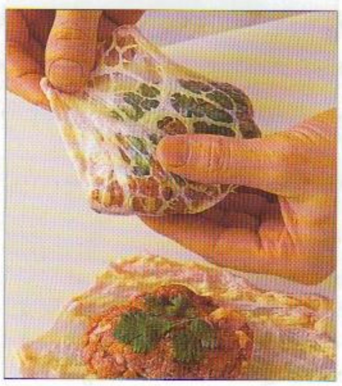
Sin molde
Humedézcase las manos con agua para que no se peguen y dé a la carne una forma rectangular sobre una placa de hornear ligeramente engrasada.



Con molde
Presione la carne en un molde rectangular. Nivele la superficie con una cuchara, dé la vuelta al molde sobre una placa de hornear ligeramente engrasada.

Crepinettes

Estos deliciosos bocados franceses son una especie de salchichas caseras preparadas con carne picada, pan rallado y varios condimentos envueltos en redaño (véase recuadro, derecha). Tradicionalmente, se utiliza cerdo, pero también puede emplear carne picada de cordero, ternera o aves. Las crepinettes *se pueden freír como aquí, o asar a la parrilla o al horno durante el mismo tiempo de cocción.*



Mezcle la carne picada con cebolla finamente picada, pan rallado y sazone. Haga unas hamburguesas con las manos y ponga en el centro un ramito de hierbas (se ve a través del redaño derretido y queda muy bien). Envuélvalas en cuadrados de redaño previamente remojados y escurridos y fríalas de 3 a 4 minutos en aceite caliente o en mantequilla.

El redaño

El redaño es una membrana fina y veteada de grasa que envuelve el estómago del animal; el de cerdo es el más fácil de conseguir. El redaño, denominado *crépine* en francés, se utiliza para dar sabor a los alimentos y hacerlos más jugosos, así como para mantener los ingredientes juntos durante la cocción. Según su grosor, se derrite totalmente o permanece y se puede quitar antes de servir el plato. Se puede comprar en las tocinerías, pero a veces hay que encargarlo. Antes de utilizarlo, remójelo 1-2 horas en agua fría.

Bisté tártaro

El bisté tártaro, ternera picada con yema de huevo cruda, es uno de los grandes clásicos de la cocina francesa. En Francia se suele servir con pepinillos, alcaparras y tabasco y mostaza aparte. Se tiene que utilizar un solomillo muy fresco y de primera calidad y se pica a mano momentos antes de servirlo.

Pula el solomillo, calcule 125 g por persona, quítele la grasa, la membrana y el tendón y pique la carne con dos cuchillos (*véase* página 123). Mezcle la carne con cebolla y perejil finamente picados, sal y pimienta. Déle forma redondeada y póngala en platos individuales. Haga un hueco en el centro del bisté con el envés de una cuchara y coloque encima una yema de huevo. Sírvalo inmediatamente.



PREPARAR Y COCER LA LENGUA

Remoje la lengua en agua fría de 2 a 3 horas cambiando el agua varias veces —de esta forma se eliminará la sangre de la lengua fresca y la sal de la salada. Póngala en una cacerola grande, cúbrala con agua fría y lleve el agua a ebullición. Blanquéela durante 10 minutos, escúrrala y enfríela debajo del agua fría.

Escalfe la lengua cubierta con agua y hortalizas aromáticas, por ejemplo una *mirepoix* de cebolla, zanahoria y apio y un ramito de hierbas aromáticas, hasta que esté tierna, de 2 a 4 horas según su tipo. Déjela enfriar en el líquido hasta que esté templada, sáquela, quítele los huesos y la ternilla del extremo con un cuchillo afilado. Abra la piel longitudinalmente con un cuchillo y arránquela con los dedos.

La lengua ya está lista para cortarla en lonchas y servirla caliente o para prensarla y servirla fría. La salsa española (*véase* página 225) es un acompañamiento típico para la lengua caliente.

PREPARAR Y COCER EL RABO DE BUEY

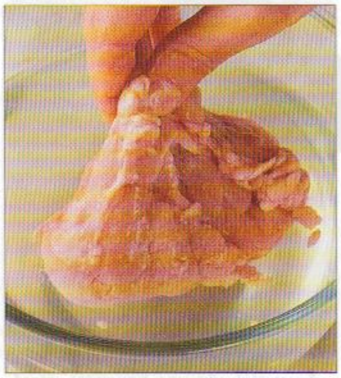
Quite el exceso de grasa exterior del rabo con un cuchillo pequeño y afilado. Corte la punta del rabo con un cuchillo de carnicero y tírela. Corte el rabo transversalmente en trozos de 8 cm.

Para deshuesar el rabo, practique un corte longitudinal a lo largo del mismo para que aparezca el hueso y, con un cuchillo afilado, separe la carne del hueso. Tire el hueso. Enrolle el rabo empezando por el extremo más ancho y átelo con un bramante.

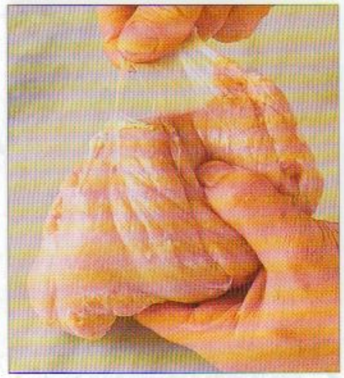
Los trozos de rabo de buey con hueso o deshuesados quedan muy bien braseados lentamente con ingredientes de sabor fuerte como caldo de carne, vino tinto, un ramito de hierbas aromáticas y ajo. Cuézalo como mínimo 2 horas.

MOLLEJAS

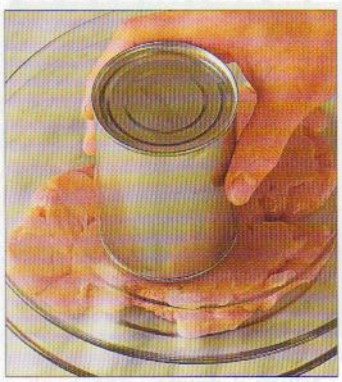
Las mollejas son la glándula del timo de los corderos y los terneros jóvenes. Se deterioran de inmediato y hay que remojarlas y cocinarlas el mismo día que se compran. Una vez preparadas como mostramos, se pueden rebozar con huevo y pan rallado y freír; en la cocina francesa clásica, se sirven con la salsa poulette *(véase página 223).*



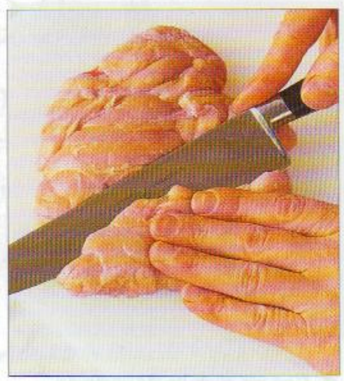
1 Remoje 2 horas las mollejas en agua fría. Enjuáguelas, póngalas en una cacerola y cúbralas con agua fría. Lleve el agua a ebullición y blanquee las mollejas 3 minutos.



2 Escúrralas y enfríelas bajo el grifo del agua fría, quite la piel exterior y los trozos de membrana.



3 Colóquelas entre dos platos, póngales un peso encima y enfríelas en la nevera 2 horas hasta que queden compactas.



4 Corte lonchas en ángulo con un cuchillo afilado. Las mollejas están listas para guisarlas.

PIES DE CERDO

Los pies de cerdo se suelen brasear o servir fríos con una vinagreta (véase página 230). Antes de guisarlos, quite bien los pelos entre los dedos, pártalos o deshuéselos como explicamos a continuación y escálfelos en caldo durante 1 ½ horas.



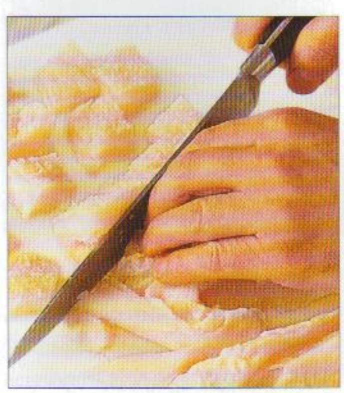
PARTIRLOS POR LA MITAD
Corte los pies por el centro, longitudinalmente, entre los huesos.



DESHUESARLOS
Corte a través de la piel hasta el hueso, levante y desprenda la piel de los huesos.

TRIPA

La tripa, el músculo marfil que recubre el estómago del buey o la ternera, se suele vender preparada, es decir limpia, remojada y escaldada, pero hay que blanquearla antes de cocinarla para suavizar su olor. La tripa se puede guisar con leche y cebollas o con una salsa española (véase página 225), con unas zanahorias troceadas añadidas al final.



Enjuague bien la tripa en agua fría para eliminar cualquier resto de suciedad. Escúrrala en un colador, séquela con un lienzo y córtela en tiras o dados con un cuchillo de cocinero. Ponga los callos en una cacerola con una hoja de laurel, una cebolla pinchada con clavos y cubra con agua fría. Los callos están listos para guisarlos.



Hortalizas y ensaladas

Elegir las hortalizas

Escoja hortalizas de temporada, que son las más frescas y las más fáciles de encontrar, además saben mejor y son más nutritivas. Siempre hay que elegir hortalizas que tengan un aspecto fresco y con hojas de colores vivos. No hay que comprar las que tengan manchas marrones, hojas marchitas y carne magullada o blanda.



LAS ZANAHORIAS han de verse frescas, con las hojas sanas y no descoloridas o marchitas

LAS CEBOLLAS han de tener una piel seca y fina; las rojas no deben tener manchas marrones

LAS PATATAS han de ser duras y bien formadas, sin ojos ni puntos verdes

LA PIEL DE TOMATE ha de ser lisa y firme, sin cortes ni golpes

Raíces y tubérculos

Las zanahorias, las patatas, las remolachas, los nabos, los apionabos y los rábanos han de tener una carne pesada y fuerte y la piel sin arrugas.

Champiñones

Escoja champiñones duros y frescos que tengan una suave pelusilla y un olor fresco. El extremo del tallo ha de estar húmedo; si está seco, quiere decir que la seta ya no es tan fresca.

Cebollas

Escoja bulbos firmes de piel uniforme sin brotes. No compre las que estén húmedas o huelan a moho. Los puerros y las cebollas tiernas han de tener las hojas verde oscuro y las raíces de aspecto fresco.

Hortalizas de fruto

Los tomates, las berenjenas, los pimientos y los aguacates han de tener la piel fuerte, lisa y brillante y un color profundo y uniforme. No compre los que estén blandos o arrugados.

Ensaladas de hoja

Elija lechugas y berros que huelan a fresco y que tengan la superficie ligeramente húmeda. Compruebe que el cogollo esté bien formado. Las hojas no han de estar marchitas ni tener manchas marrones.

Hortalizas de hoja

Compre las endibias, las acelgas y las espinacas con las hojas tiesas, frescas y verdes. Las hojas han de notarse elásticas al tacto; no compre las que tengan las hojas marchitas. No han de tener comeduras de insectos.

Tallos y bulbos

El apio, la alcachofa, el hinojo, el espárrago y la achicoria han de estar bien cerrados, con el cogollo turgente y sin manchas marrones en las capas exteriores.

Los espárragos han de tener tallos regordetes con las yemas bien cerradas y del mismo tamaño y color

Las hortalizas de hoja han de tener un cogollo bien formado y unas hojas con las puntas frescas

Los guisantes no han de tener partes secas o marrones



Las hojas de espinacas son más buenas si son pequeñas y húmedas y de tallos finos

Vainas y semillas

Escoja guisantes y judías que tengan la vaina bien verde y que estén llenos. El maíz dulce ha de tener la farfolla verde y pegada y las semillas redondas y brillantes.

Las coles

La coliflor, el brécol, las coles de Bruselas y la col han de tener el cogollo compacto y sin dañar. Las hojas exteriores no han de estar marchitas o amarillas. Los tallos han de ser húmedos y recién cortados.

El brécol púrpura ha de tener ramitos oscuros bien formados y apretados, tallos firmes y sin manchas amarillentas

Las coles

A esta gran familia de verduras pertenecen la col, la coliflor, el brécol y las coles de Bruselas, además de otras variedades orientales como *pe-tsai* y *pak choi*.

Mantener el color de la lombarda

Una vez que se ha cortado, la lombarda tiende a volverse azul o púrpura. Con esta sencilla técnica conserva su color rojo.



1 Vierta vinagre de vino tinto caliente sobre la col cortada en tiras (unas 4 cucharadas es suficiente para la mitad de una col pequeña). Mezcle bien, déjela reposar 5-10 minutos y escurra el vinagre.



2 Sirva la lombarda cruda con una vinagreta (*véase* página 230) y un poco de perejil picado espolvoreado por encima; también la puede servir con platos guisados.

Sacar el corazón de la col

El corazón blanco y compacto que se encuentra en el centro de la col es muy duro y no se puede comer, por lo tanto hay que quitarlo para cortar bien la col y para que cueza uniformemente.



Quite las hojas exteriores y las estropeadas. Corte la col longitudinalmente en cuartos con un cuchillo de cocinero. Corte la base de cada cuarto en ángulo para quitar el corazón duro. La col ya está lista para cortarla en tiras.

Cortar la col en tiras

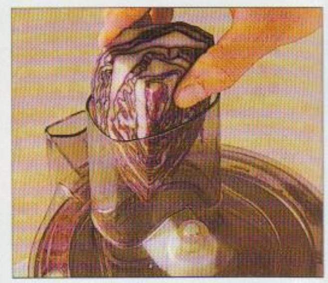
*Después de cuartear la col y de sacarle el corazón (*véase *superior), se puede cortar en tiras para servirla cruda en cualquier tipo de ensalada y en ensaladas de col (*véase *inferior), o para freírla, cocerla al vapor o incorporarla a sopas, por ejemplo en una* minestrone. *Se puede cortar a mano o con un robot eléctrico.*

A mano



Ponga los cuartos de col sobre una tabla. Córtelos transversalmente para obtener tiras uniformes.

Con un robot



Con el robot en funcionamiento, introduzca un cuarto de col para que la máquina lo corte a tiras finas.

Combinar colores

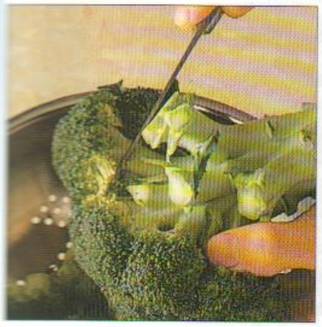
Con la mezcla colorista de col lombarda, col blanca y col verde y de sus diferentes texturas y sabores se prepara una excelente y bonita ensalada de invierno.

Corte la col a mano o con el robot (*véase* superior) y póngala en un cuenco. Alíñela con una vinagreta, un aliño cocido (*véase* página 230) o una mayonesa (*véase* página 228).



PREPARAR EL BRÉCOL Y LA COLIFLOR

Las inflorescencias y los duros tallos del brécol y la coliflor necesitan diferentes tiempos de cocción, por lo tanto, hay que separarlos antes de cocerlos. Aquí hemos empleado brécol.







1 Sujete la hortaliza sobre un colador, corte las inflorescencias y deje el tallo. Divida las inflorescencias grandes en otras más pequeñas.

2 Quite las hojas del tallo. Pele la capa dura exterior con un mondador y corte el tallo longitudinalmente por la mitad.

3 Ponga el tallo con la parte cortada hacia abajo y corte los extremos. Córtelo de forma longitudinal en lonchas, corte éstas en palitos.

HORTALIZA SUPERESTRELLA

Las coles son una buena fuente de vitamina C y de minerales, pero el brécol en particular contiene muchos nutrientes vitales.

- 100 g de brécol contienen más de la mitad de la cantidad de vitamina C que hay que tomar cada día.
- El brécol contiene mucho caroteno, sustancia que si se consume en grandes cantidades puede proteger contra el cáncer y las enfermedades coronarias. El brécol contiene mucho ácido fólico, sustancia que el organismo necesita para formar el ADN y procesar las proteínas.
- El brécol tiene, en cantidades significativas, hierro, potasio y cromo.

PREPARAR LAS COLES DE BRUSELAS

Para que las coles más grandes se cuezan bien, practique dos cortes en forma de cruz en la base. No lo haga en las coles pequeñas.

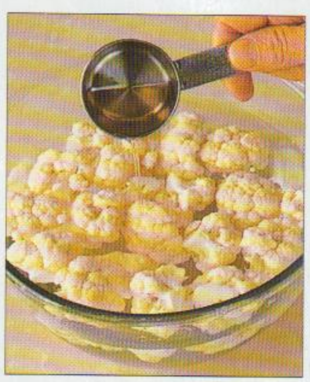
Con un cuchillo de cocinero, haga dos cortes en forma de cruz en la base de la col. No haga los cortes muy profundos porque la col se podría romper durante la cocción. Recorte la base y quite las hojas exteriores descoloridas.



TRUCOS DE COCINERO

EVITAR LA DECOLORACIÓN

Las hortalizas blancas, como la coliflor de la fotografía, se suelen decolorar cuando se cortan y se exponen al aire. Para evitar que esto suceda, ponga la hortaliza preparada en una fuente con agua fría y añada 1 cucharada de zumo de limón o de vinagre de vino blanco. Así se acidula el agua y se conserva el color de las hortalizas.





De izquierda a derecha: brécol, coles de Bruselas, coliflor

HORTALIZAS DE HOJA

Aunque se preparan más o menos de la misma manera, estas hortalizas ofrecen una amplia gama de sabores y texturas. Las variedades jóvenes y tiernas suelen tener un sabor suave y se pueden comer enteras y crudas. A las hojas más grandes y con una textura más dura se les ha de quitar el tallo antes de cocerlas.

OTRAS HORTALIZAS DE HOJA

Las hortalizas de hoja tienen sabores muy distintos que van desde el sabor dulzón y a tierra de algunas, al sabor acre y picante de otras. Todas hay que limpiarlas y enjuagarlas muy bien antes de cocinarlas.

ACEDERA: los tallos de esta hortaliza áspera y ácida han de recortarse antes de comerla cruda o en platos cocinados.
ACELGA: separe las hojas del tallo central blanco; tanto las hojas como los tallos se pueden cocinar.
DIENTE DE LEÓN: a esta hortaliza de hoja dentada hay que quitarle la raíz antes de cocinarla. Las variedades cultivadas tienen un sabor más suave que las silvestres. Se puede comer cruda o cocida.
HOJAS DE VID: estas hojas sirven para envolver otros alimentos. Las hojas frescas se han de blanquear y las que están en salmuera se han de enjuagar.
***PAK-CHOI*:** esta hortaliza de sabor fuerte y picante queda mejor cocida. Antes de cocerla hay que cortar el tallo.

PREPARAR LAS ESPINACAS

Las hojas de las espinacas jóvenes son tiernas y se pueden comer enteras, crudas o cocidas. Las variedades más maduras tienen un tallo duro que se ha de recortar un poco antes de cocer brevemente las hojas en el agua que queda en éstas al lavarlas. Una técnica muy atractiva para presentar las espinacas crudas o ligeramente salteadas es la clásica chiffonade *que ilustramos a continuación.*



1 Doble las hojas de las espinacas longitudinalmente por la mitad por el nervio central, con éste hacia fuera. Estire el nervio y arránquelo de la hoja.



2 Amontone unas cuantas hojas y enróllelas longitudinalmente formando un cilindro. Sujételo con una mano.



3 Corte el cilindro transversalmente con un cuchillo de cocinero y, con los nudillos como guía, corte tiras finas.



De izquierda a derecha: acedera, *pak-choi*, acelga, diente de león, espinaca

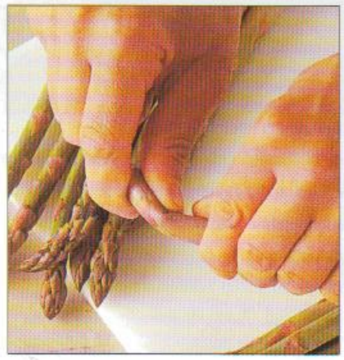
TALLOS Y BULBOS

Estas hortalizas son jugosas, crujientes y versátiles. Crudas, por ejemplo el apio y el hinojo, son crujientes y dulces; por el contrario, cocidas, tienen un sabor profundo.

PREPARAR LOS ESPÁRRAGOS

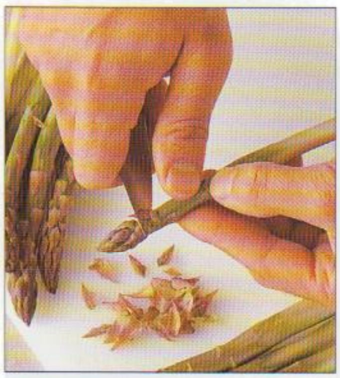
Siempre hay que elegir los espárragos verdes, con tallos uniformes y lisos y yemas bien cerradas. Los espárragos muy finos, muy apreciados por su sabor punzante, se preparan como aquí, pero no hay que pelarlos como en el paso 2. Para saber cómo se preparan los espárragos blancos, véase recuadro, derecha.

1 Corte los extremos duros y pálidos de los espárragos. El tallo se ha de cortar fácilmente por donde empieza la parte pálida. Lávelos bien con agua fría y quíteles con cuidado la suciedad que puedan tener.





2 Con un mondador, pele la piel dura de la mitad inferior del tallo.



3 Recorte las hojas puntiagudas de las yemas con la punta de un cuchillo pequeño.



4 Ate los espárragos en pequeños hatillos fáciles de manejar. Para cocinarlos, *véase* página 186.

OTROS TALLOS Y BULBOS

ACELGA SUIZA: pertenece a la familia de la remolacha y tiene unas nerviaciones blancas y unas hojas duras. Cueza los tallos enteros o troceados al vapor. Las hojas se cuecen por separado, y muchas veces se utilizan para sustituir a las espinacas.

CARDO: el cardo es una hortaliza muy apreciada en el Mediterráneo que por su aspecto se parece al apio pero pertenece a la misma familia que la alcachofa, aunque su sabor sí que se parece a ésta. Para limpiarlo, tire los tallos exteriores, arranque algunas hojas y pele los hilos de las nerviaciones. Los tallos se oxidan cuando les toca el aire; para evitarlo hay que ponerlos en agua acidulada. Quedan mejor hervidos.

ESPÁRRAGOS BLANCOS: este tipo de espárrago es muy apreciado en Europa. Crece debajo de la tierra, es grueso y tiene la yema amarilla. Se ha de pelar y cocer el doble de tiempo que el verde (*véase* página 186).

PREPARAR EL APIO

Compre sólo apio crujiente que se parta fácilmente. La flexibilidad de los tallos indica que no es fresco. Antes de comerlo crudo o cocido se han de quitar los hilos de los tallos exteriores.

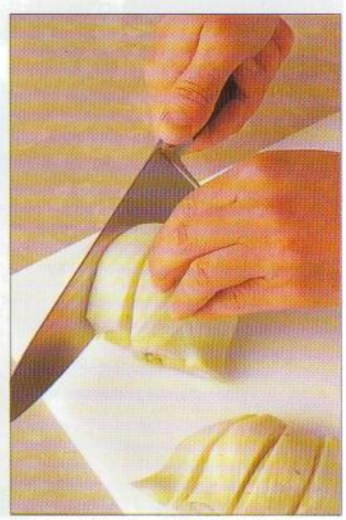
Corte las puntas superiores del apio y el extremo de la raíz, quite las hojas verdes y resérvelas como guarnición. Separe los tallos. Quite los hilos duros de los tallos con un mondador.



PREPARAR EL HINOJO

Ponga los trozos de hinojo cortado en agua helada pues se oxidan cuando están expuestos al aire. Enjuague el bulbo.

Para trocearlo, córtelo longitudinalmente por la mitad y corte cada una a cuartos. Para cortarlo en rodajas, corte el bulbo longitudinalmente por la mitad y ponga la parte cortada hacia abajo. Córtelo transversalmente en rodajas.



ALCACHOFAS

La alcachofa pertenece a la familia de los cardos. Lo que nos comemos son en realidad los capullos de las flores, que se pueden utilizar de diferente manera según la forma en que se preparen. La alcachofa se puede guisar entera o sólo el corazón.

ALCACHOFAS ENTERAS

Las alcachofas enteras hervidas se suelen utilizar como recipientes para aliños, en los que se mojan las hojas exteriores. Aquí damos algunas ideas para aliños y unos rellenos más sustanciosos.

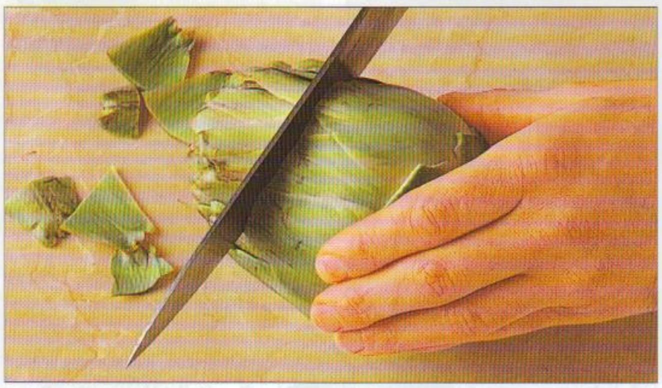
- Vinagreta (*véase* página 230).
- Carne de cangrejo desmenuzada mezclada con mayonesa y zumo de limón.
- Mantequilla de limón condimentada con cebollinos picados.
- Salsa holandesa realzada con mostaza de Dijon y ralladura de naranja.
- Ajoaceite (*véase* página 229).
- Pesto mezclado con tomate finamente picado y vinagre de vino tinto.
- Aliño de crema de leche o queso fresco condimentado con estragón fresco.

PREPARAR Y COCER LAS ALCACHOFAS ENTERAS

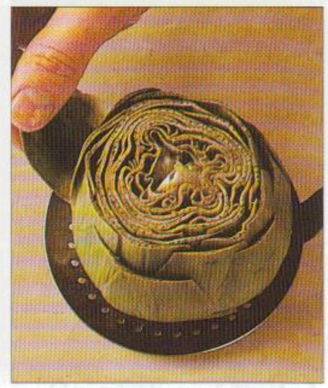
En las alcachofas maduras, el corazón tierno y el heno central están rodeados por hojas muy apretadas. Sólo son comestibles la base de estas hojas, el corazón y a veces el tallo (véase recuadro, inferior). Las alcachofas maduras siempre se sirven cocidas.



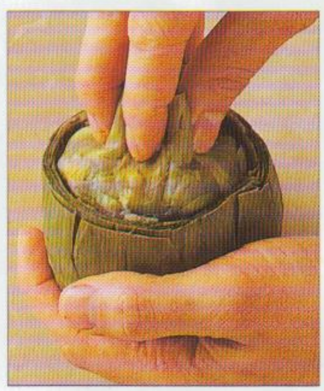
1 Sujete la alcachofa con fuerza y corte el tallo por la base, estirando las fibras duras unidas a él.



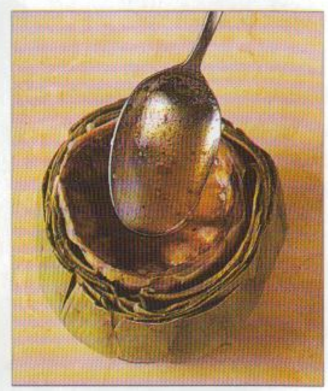
2 Corte la parte superior de la alcachofa y quite las hojas duras exteriores. Ponga las alcachofas en una cacerola con agua salada hirviendo con el zumo de 1 limón. Ponga un plato encima para que no suban y hiérvalas de 25 a 30 minutos, según su tamaño.



3 Para saber si están cocidas, estire con cuidado una de las hojas: ha de salir sin problemas.



4 Saque el cono central de hojas y resérvelo. Quite el heno con una cuchara y tírelo.



5 Ponga el cono de nuevo en la alcachofa. Con una cuchara, vierta el relleno de su elección (*véase* recuadro, superior izquierda).

TRUCOS DE COCINERO

NO HAY QUE TIRAR NADA

Los tallos de las alcachofas muy frescas y tempranas son deliciosamente tiernos una vez cocidos si se han preparado bien.

Como mejor quedan es sencillamente pelando la capa fibrosa exterior con un cuchillo pequeño y después cortando longitudinalmente por la mitad. Cuézalos en agua salada hirviendo con un poco de zumo de limón para que conserven su color.



PREPARAR LOS CORAZONES DE ALCACHOFA

El corazón es la parte más tierna y más deliciosa de la alcachofa y muchas veces se come sólo sin las hojas exteriores. En la cocina francesa clásica, los corazones se hierven en un blanc *(agua, harina y zumo de limón) para que conserven su color, pero esto no es esencial. Una vez cocidos, sirva los corazones enteros con una salsa, con un relleno en el centro o cortados en rodajas y aliñados.*



1 Corte con cuidado las hojas exteriores duras de la alcachofa. Parta los tallos con la mano y corte la base para que quede plana.



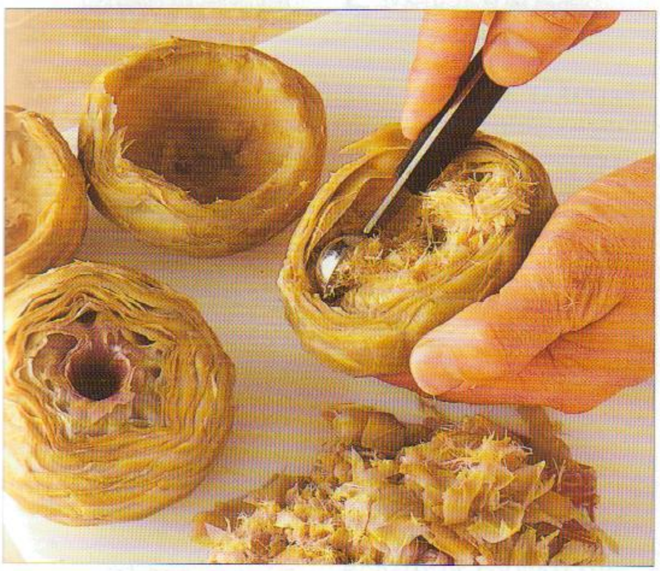
2 Sujete la alcachofa con fuerza y corte un tercio de la base cuidando no incluir el corazón; tire los dos tercios superiores.



3 Ponga los corazones de alcachofa en agua fría con medio limón. De esta forma evitará que se oxiden.



4 Ponga los corazones en una cacerola con agua hirviendo salada con un plato por encima para que no suban a la superficie y cuézalos de 15 a 20 minutos.



5 Para comprobar si están hechos, perfore un corazón con la punta de un cuchillo pequeño y afilado. Escúrralos bien. Cuando estén lo bastante fríos para poder cogerlos, saque el heno central con un vaciador y tírelo.

ALCACHOFAS TEMPRANAS

Las alcachofas tempranas son una exquisitez. Se pueden comer enteras con el tallo, las hojas e incluso el heno central, que apenas se ha desarrollado. A continuación damos algunas sugerencias para servirlas.

- Hiérvalas 3-4 minutos hasta que estén tiernas, cuartéelas y sírvalas templadas con una vinagreta (*véase* página 230).
- Córtelas crudas muy finas, mézclelas con aceitunas y tomates cereza y alíñelas con aceite de oliva virgen y sal marina.
- Fríalas enteras en aceite de oliva para elaborar la especialidad italiana *carciofi alla giudea*. Pártalas por la mitad y hornéelas con una salsa de tomate fresco, ajo, aceite de oliva y albahaca.
- Cuézalas hasta que estén tiernas en agua con aceite de oliva, zumo de limón, tomillo, hojas de laurel y granos de cilantro para hacer *artichauts à la grecque*. Déjelas enfriar en el líquido antes de escurrirlas y servirlas.



RAÍCES Y TUBÉRCULOS

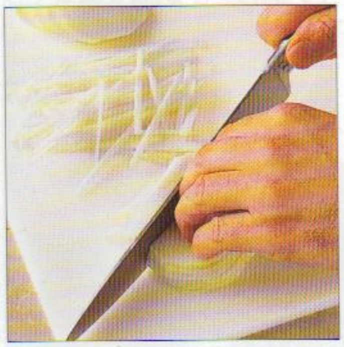
La remolacha, la zanahoria, la chirivía, el nabo, el rábano y el salsifí crecen debajo de la tierra, de ahí su nombre y su constitución dura y fibrosa. El apionabo, las aguaturmas y el colinabo se incluyen en la misma categoría y emplean técnicas similares.

CORTAR EN JULIANA

La mayoría de raíces, como este nabo, tienen una carne compacta muy apropiada para cortarla en tiras largas y finas denominadas juliana. Preparadas así, solamente hay que cocerlas brevemente; hervidas, al vapor o salteadas, son apropiadas para guarnición.



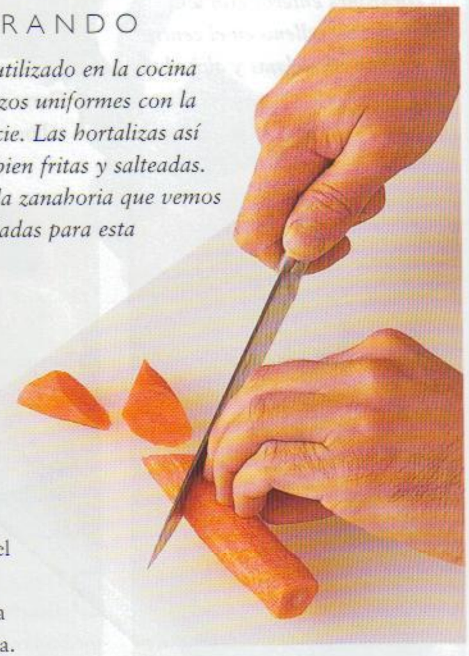
1 Pele la hortaliza y córtela en rodajas finas con un cuchillo de cocinero.



2 Amontone las rodajas, unas cuantas cada vez, y córtelas en tiras uniformes largas y finas.

CORTAR GIRANDO

Con este método, muy utilizado en la cocina oriental, se obtienen trozos uniformes con la máxima área de superficie. Las hortalizas así troceadas quedan muy bien fritas y salteadas. Las raíces largas como la zanahoria que vemos aquí son las más apropiadas para esta técnica.



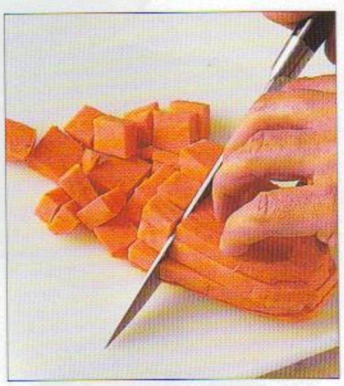
Pele la raíz y corte los dos extremos. Empezando por una punta, corte en un ángulo de 45°. Gire la zanahoria 90° y vuelva a cortar en el mismo ángulo. Repita la operación hasta que haya cortado toda la zanahoria.

CORTAR EN DADOS

Con esta forma de cortar la verdura se obtienen dados del mismo tamaño que se cuecen rápidamente. Las hortalizas troceadas en dados se suelen utilizar como base de sopas y de guisos y van muy bien para reducirlas a puré. Aquí se ilustra un boniato.



1 Pele el boniato y córtelo en rodajas uniformes. Apile las rodajas, unas cuantas cada vez, y córtelas longitudinalmente en tiras iguales.



2 Para hacer dados del mismo tamaño, corte las tiras transversalmente. El tamaño de los dados puede variar (*véase* recuadro, derecha).

TRUCOS DE COCINERO

PREPARAR *MIREPOIX* Y *BRUNOISE*

Estas hortalizas cortadas en dados son típicas de la cocina francesa. La mirepoix, un aromatizante básico en sopas y guisos, se llama así por su creador, el duque de Lévis-Mirepoix quien vivió durante el siglo XVIII. La brunoise *es la clásica guarnición del consomé.*

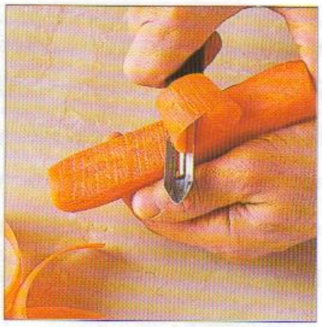


La *mirepoix* es una mezcla de hortalizas crudas, zanahoria, cebolla y apio, cortadas en dados. A veces también se pone puerro.

La *brunoise* consiste en zanahoria, apio, puerro o calabacín crudo troceados en dados muy pequeños. Se pueden utilizar por separado o mezcladas.

Hacer lazos

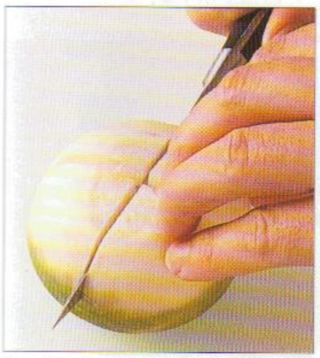
Los lazos son tiras muy finas que se obtienen con un mondador de hortalizas. Esta técnica es perfecta para los tubérculos largos, especialmente zanahorias, porque tienen una textura dura y fibrosa, y también para los calabacines. Utilice los lazos de hortalizas como acompañamiento en ensaladas y en platos salteados. Quedan muy bien como guarnición.

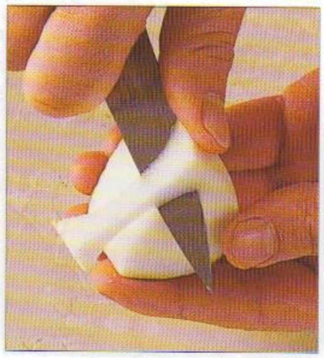


Pele la hortaliza y tire la piel. Sujétela bien con una mano y córtela longitudinalmente con un mondador presionando con fuerza. Si los lazos no se van a utilizar inmediatamente, póngalos en agua helada.

Tornear

Con esta sencilla técnica se «reconvierten» las verduras en pulidas formas de barril o de aceituna, normalmente con cinco o siete lados, para que parezcan verduras tempranas. En la fotografía se ha torneado un nabo y una zanahoria, pero se pueden preparar de esta manera patatas, apionabo, calabacines y pepinos.







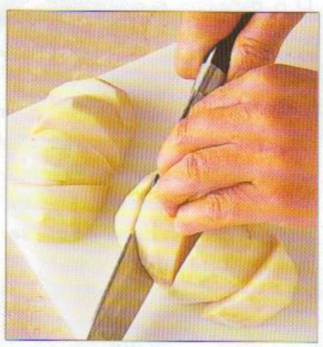
1 Cuartee las verduras y las tubulares como las zanahorias en tiras de 5 cm.

2 Con cuidado y con un cuchillo de pelar, corte los bordes puntiagudos para que queden redondeados.

3 Monde la verdura desde el extremo superior hasta el inferior, dándole ligeramente la vuelta después de cada corte hasta que tenga forma de barril.

Preparar las hortalizas nudosas

El apionabo, la aguaturma y el colirrábano son raíces nudosas que parecen difíciles de preparar, pero la técnica que se utiliza es increíblemente sencilla. Primero hay que pelar la piel con un cuchillo pequeño de pelar, después se corta en rodajas, a trozos, en tiras o se ralla, según para lo que se vaya a utilizar (véase recuadro, derecha). Una vez cortados, ponga los trozos en agua acidulada para que no se oxiden (véase recuadro, página 161).

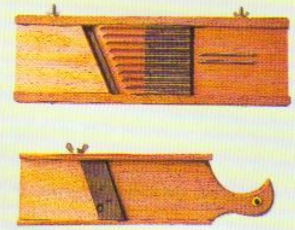


Rodajas de colirrábano
Corte el colirrábano por la mitad, ponga cada mitad con la parte cortada hacia abajo sobre una tabla y córtela en cuartos.



Tiras de apionabo
Coloque la cuchilla agujereada de la mandolina (*véase* recuadro, superior) a 5 mm de grosor. Pase el apionabo por la cuchilla.

Mandolina



Para cortar hortalizas duras como las raíces y los tubérculos se puede utilizar una mandolina, *mandoline* en francés. La mandolina profesional es de acero inoxidable (*véanse* inferior y página 169); tiene una cuchilla lisa y unas rayadas para preparar *pommes gaufrettes* (*véase* página 169). También tiene un protector para proteger los dedos y sujetar las hortalizas.

Las mandolinas más sencillas son de madera con cuchillas de acero inoxidable (*véase* superior). Puede utilizar la mandolina para cortar con mucha rapidez, colocando la hortaliza encima y moviéndola hacia adelante y hacia atrás sobre la cuchilla. Se pueden ajustar las cuchillas para regular el grosor de las rodajas.

Hortalizas nudosas

A pesar de su apariencia, son tan versátiles como las patatas.

- Córtelas en rodajas o a trozos y hiérvalas o cuézalas al vapor. Sazónelas con mantequilla o aceite de oliva y hierbas frescas picadas.
- Córtelas en rodajas o a trozos y escáldelas. Áselas con hierbas y condimentos.
- Córtelas en rodajas o a trozos. Hiérvalas y redúzcalas a puré con mantequilla o aceite de oliva, ajo machacado y condimentos.
- Córtelas a tiras o rállelas crudas y alíñelas con vinagreta o mayonesa.

PATATAS

Aunque las patatas pueden ser de diversas formas y colores (*véase* recuadro, página siguiente), hay dos clases básicas, las céreas y las harinosas. Para obtener los mejores resultados es crucial escoger la variedad apropiada. Las patatas céreas tienen mucha agua y poco almidón y van muy bien para saltearlas, hervirlas y en ensalada.
Las variedades harinosas tienen más almidón y, por lo tanto, una textura más ligera y esponjosa. Son las mejores para hornear y quedan muy cremosas en purés y gratinadas.

HORTALIZA EXÓTICA

La patata es una hortaliza muy común en la actualidad, pero en una época era tan exótica como lo son hoy el ñame y el taro. La patata era el alimento básico de los incas que los españoles introdujeron en Europa en el siglo XVI. Sorprendentemente, en un principio sólo se consideraban buenas para los animales y se creía que eran las responsables de enfermedades como la lepra.



Sir Francis Drake (1540-1596)

CEPILLAR LAS PATATAS

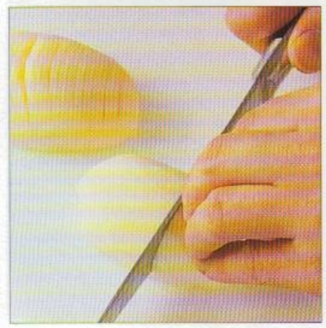
La piel de la patata está llena de nutrientes y de sabor, por eso es mejor no quitarla. Es preferible cepillar bien las patatas.



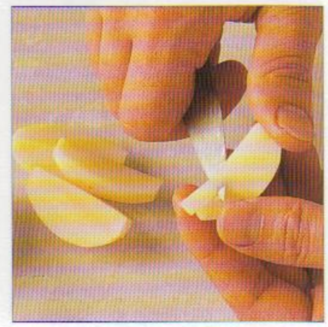
Ponga la patata debajo del grifo y quítele los ojos con la punta de un cuchillo. Restriegue bien la piel con un cepillo duro para quitarle la tierra.

PREPARAR PARA ASAR

Las patatas se pueden asar peladas o sin pelar. Las patatas pequeñas se pueden dejar enteras, pero las grandes es mejor prepararlas al estilo hasselback. *Las* pommes châteaux *tienen la forma típica francesa. En las páginas 188 y 189 se explican dos técnicas diferentes para asar las patatas.*



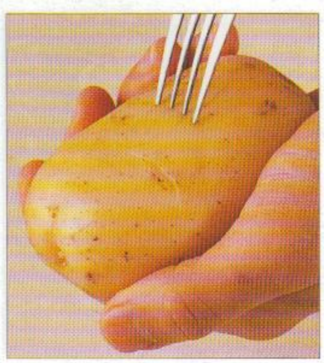
HASSELBACK
Corte la base de la patata para que se mantenga estable. Haga finos cortes paralelos desde una punta hasta la otra.



POMMES CHÂTEAUX
Con un cuchillo de cocinero, cuartee longitudinalmente la patata. Quite el borde plano de cada cuarto para redondearlo.

PINCHAR PARA HORNEAR

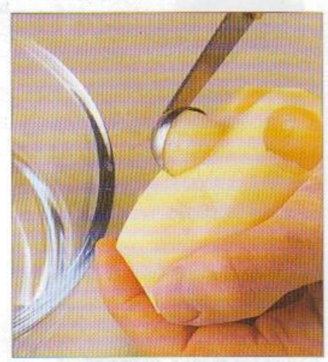
Las patatas grandes y harinosas son las mejores para hornear con la piel. Para que no se abran durante la cocción, hay que pinchar la piel con un tenedor. Si se quiere, se puede restregar con aceite y sal para que la piel quede crujiente o se pueden hornear sobre un lecho de sal. También se pueden ensartar en broquetas de metal —de esta forma el calor pasa más rápidamente por el centro de la patata.



Restriegue las patatas (*véase* superior) y pínchelas por todas partes con un tenedor. Hornéelas a 220 °C de 1 a 1 ¼ horas.

PREPARAR POMMES PARISIENNES

Ésta es la forma típica francesa de preparar patatas para saltear. El nombre proviene de la cuchara para hacer bolas de melón que se llama cuillère parisienne *o cuchara parisina. Con ella se hacen pequeñas bolas que se cocinan en mantequilla o en una mezcla de mantequilla y aceite, hasta que están doradas.*
Las mejores patatas para cocer de esta forma son las grandes y harinosas.



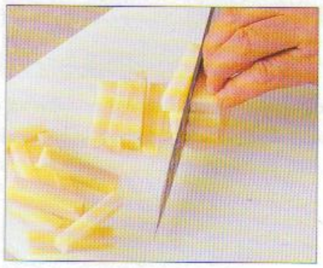
Introduzca una cuchara para hacer bolas de melón en una patata y haga tantas bolas como pueda. A medida que las haga, póngalas en agua fría.

PREPARAR LAS PATATAS PARA FREÍRLAS

Hay muchas formas de cortar las patatas para freírlas, desde las típicas patatas largas hasta las elaboradas patatas con forma de celosía o gaufrettes. *Las patatas, de tamaño y grosor similar, se suelen pelar primero. Después se ponen en agua fría para que no se oxiden y también para eliminar parte del almidón y para que queden más crujientes. Por último se escurren y se secan bien antes de ponerlas en el aceite caliente; para las técnicas que se utilizan para freír patatas,* véase *página 191.*

A MANO

Se puede utilizar un afilado cuchillo de cocinero para cortar tiras gruesas como las pommes pont neuf *que vemos en la fotografía. Las* pommes frites *y las* allumettes *también se pueden cortar a mano, pero se cortan mejor con una mandolina.*



POMMES PONT NEUF

Estas patatas se llaman igual que el puente más antiguo de París. Recorte los extremos de la patata para obtener un bloque rectangular y córtelo en rodajas de 1 cm de grosor. Amontone las rodajas y córtelas en tiras de 1 cm de anchura.

MECÁNICAMENTE

La mejor forma para cortar las típicas patatas fritas muy finas es utilizando una mandolina, aparato con diferentes cuchillas. Para más información sobre las mandolinas, véase *recuadro, página 167.*



POMMES ALLUMETTES

Deslice la patata sobre la cuchilla fina agujereada colocada a 3 mm de grosor. Las *pommes pailles*, patatas paja, se hacen de la misma manera, con la rampa colocada en línea con la cuchilla recta.

POMMES FRITES

Corte la patata con la cuchilla gruesa agujereada a 5 mm de grosor.

POMMES GAUFRETTES

Corte la patata con el cortador ondulado colocado a 1 mm de grosor y tire la primera rodaja. Dé a la patata un giro de 90º y corte la siguiente rodaja. Corte así toda la patata girándola 90º tras cada corte.

POMMES SOUFFLES

Estas rodajas son un poco más gruesas. Córtelas con la cuchilla recta colocada a 3 mm de grosor.



ALLUMETTES



FRITES



PONT NEUF



GAUFRETTES



SOUFFLES

PATATAS VIEJAS

Estas patatas se encuentran en el mercado de otoño a primavera. El contenido de almidón aumenta con la madurez de la patata.

CARA: piel y pulpa blanca, textura jugosa. Apropiada para hervir y hornear.
DESIRÉE: piel roja, pulpa clara. Para hervir y hornear.
KING EDWARD: piel blanca con manchas rosas, textura harinosa. Para hacer puré, freír, asar y hornear.
MARIS PIPER: piel blanca, pulpa crema, textura harinosa. Para hevir, freír y hornear.
PENTLAND SQUIRE: piel blanca, pulpa crema, textura harinosa. Para puré, asar y hornear.
RÓMANO RED: piel roja, pulpa crema, textura suave y seca. Para hervir.

PATATAS NUEVAS

Disponibles a mediados de primavera y todavía no están maduras. Tienen un sabor dulce y una textura cérea.

ESTIMA: piel amarilla clara, pulpa pálida y cremosa, textura compacta y jugosa. Para hervir, freír y hornear.
JERSEY: piel amarilla, pulpa crema y cérea. Para hervir y para ensaladas.
MARIS BARD: piel blanca, pulpa blanca. Para hervir y para ensaladas.
ROCKET: piel blanca, pulpa blanca, compacta y cérea. Para hervir y para ensaladas.
WILJA: piel amarilla, pulpa amarillo pálido, textura compacta y seca. Para hervir, hacer puré, freír y hornear.

SETAS

El término «seta» se utiliza en general para definir los hongos comestibles. Hay tres grandes categorías de setas comestibles: los champiñones blancos cultivados, las setas exóticas cultivadas como la *shiitake*, las setas de cardo y las setas silvestres, como los rebozuelos, las *ceps* o setas de calabaza y las trufas.

DUXELLES

La *duxelles* es una típica combinación francesa de champiñones picados y escalonias o cebollas salteados en mantequilla hasta que queden casi secos. Se utiliza como relleno (*véase* la receta de solomillo Wellington, página 125) o como guarnición y se cree que es una creación de La Varenne, cocinero del marqués d'Uxelles.

TRUCOS DE COCINERO

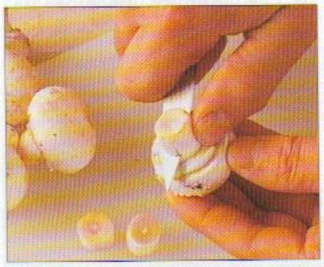
CHAMPIÑONES FINAMENTE PICADOS



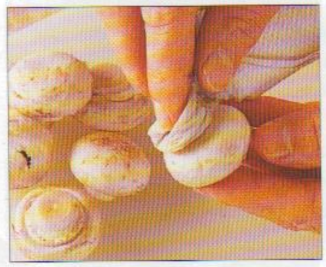
Un método rápido para trocear los champiñones para la *duxelles* consiste en utilizar dos cuchillos de cocinero sujetos con una mano. Sujete las puntas de los cuchillos con la otra mano y píquelos con un movimiento de balanceo. De esta forma se reduce el tiempo que los champiñones están expuestos al aire y no se oxidan. Si quiere una *duxelles* bien blanca, utilice solamente los sombreros de los champiñones.

PREPARAR LOS CHAMPIÑONES CULTIVADOS

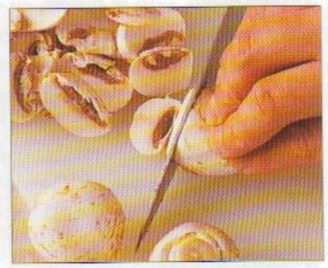
Se pueden comer crudos o cocidos. Los champiñones blancos se cultivan en compost pasteurizado, por lo tanto tan sólo hay que pasarles un lienzo. Si están muy sucios, se les da un enjuague rápido. Los champiñones pequeños se pueden dejar enteros o partir por la mitad, los más grandes se pueden cortar en láminas o trocear.



1 Corte el extremo leñoso del pie con un cuchillo pequeño. Reserve los pies para utilizarlos en caldos y sopas.



2 Limpie los champiñones con papel de cocina húmedo y quite el compost que tenga pegado.



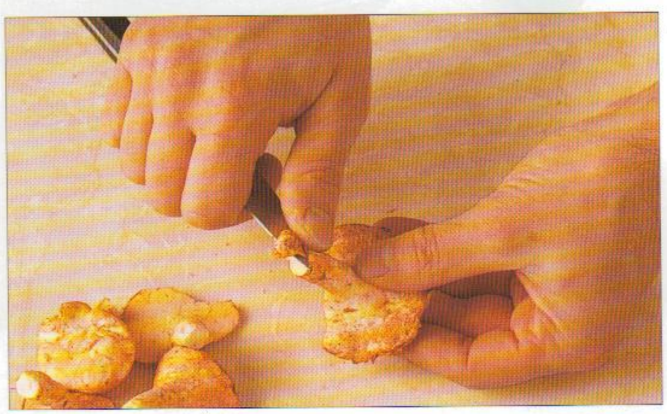
EN LÁMINAS
Ponga el champiñón con la parte del tallo hacia arriba sobre una tabla. Córtelo longitudinalmente con un cuchillo de cocinero.

PREPARAR SETAS SILVESTRES

Las setas silvestres frescas se estropean muy rápidamente, así que hay que comérselas lo antes posible. Si las guarda por poco tiempo, póngalas en la nevera dentro de una bolsa de papel. La mayoría de setas silvestres no deben lavarse ni pelarse, pero, por si acaso, pregúntelo antes en la frutería.



1 Con suavidad, cepille la tierra que tenga la seta con un cepillo pequeño o un lienzo limpio. Cuide de no dañar la delicada carne del sombrero.



2 Corte las puntas leñosas de los pies con un cuchillo pequeño; deje la mayor cantidad de carne posible. Muchas setas silvestres se dejan enteras o se parten por la mitad para conservar su bonita forma, pero también se pueden cortar en láminas de la misma manera que los champiñones cultivados.

Preparar las setas orientales

Las setas orientales denominadas orejas se suelen vender secas. Al igual que las setas secas del siguiente apartado, hay que reconstruirlas antes de cocinarlas para que se hinchen y formen oscuros lóbulos gelatinosos cinco veces más grandes que su tamaño desecado. Se utilizan salteadas, en sopas y en braseados.



Remoje las setas, enjuáguelas bien debajo del grifo del agua fría para eliminar la tierra de las hendiduras. Séquelas bien con un lienzo y corte y tire los pies. Córtelas en rodajas o trocéelas según indique la receta escogida.

Setas silvestres

Seta de calabaza: en italiano *porcini*, cerdito; esta seta tiene una forma regordeta y un sombrero bulboso.

Rebozuelo: dorada y cóncava con sabor a albaricoque.

Colmenilla: sombrero delgado y cónico con el exterior acanalado, con una dulce intensidad similar a la de las trufas.

Lengua de gato: seta carnosa de color crema con pequeñas espinas blancas debajo del sombrero.

Reconstituir las setas secas

Hay muchas variedades de setas que se compran secas. Entre ellas se encuentran variedades orientales como la shiitake *y las pleurotas, las silvestres colmenillas, rebozuelos y setas de calabaza. Las setas silvestres secas son caras, pero su sabor es muy concentrado, por lo tanto simplemente añadiendo a un plato una pequeña cantidad ya se consigue aportar un sabor profundo y delicioso. Añádalas a salsas, sopas, tortillas,* rissotos, *salsas para pasta y salteados.*



1 Ponga las setas en un cuenco y cúbralas con agua templada. Remójelas 35-40 minutos o hasta que se hayan ablandado.



2 Escúrralas y exprímalas para extraerles el líquido. Cuélelo y utilícelo junto con las setas.

Primero la seguridad

Si coge setas silvestres no coma las que no esté totalmente seguro de que son comestibles. Las setas silvestres hay que comérselas cuanto antes porque se deterioran con mucha rapidez.



Superior a inferior, de izquierda a derecha: *shiitake*, pie azul, rebozuelo, orejitas, lengua de gato o gamuza

Trufas

Hay dos tipos principales de trufas: la trufa negra francesa del Périgord y la blanca del Piamonte, en el norte de Italia. La trufa negra se come cruda, en rellenos y en salsas, braseada u horneada en hojaldres. La blanca se suele comer cruda.



Limpiar una trufa negra
Cepille con cuidado la trufa con un cepillo. Si quiere, puede quitar la piel con un mondador y después picarla y utilizarla en otros platos.



Cortar una trufa
Con un mondador, corte las trufas negras y las blancas en rodajas lo más finas posible. Utilice las virutas para cocinar o espolvoreadas crudas en platos de pasta, *risotto*, polenta y tortillas.

VAINAS

Las vainas se clasifican en dos tipos: las que se comen tempranas y con sus vainas, por ejemplo los tirabeques, las judías de enrame, las judías verdes y el quingombó; y las que se dejan madurar para sacar las semillas de la vaina, por ejemplo los guisantes y las habas.

TRUCOS DE COCINERO

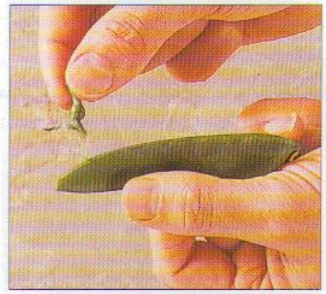
CÓMO COMPROBAR SI ESTÁN FRESCAS



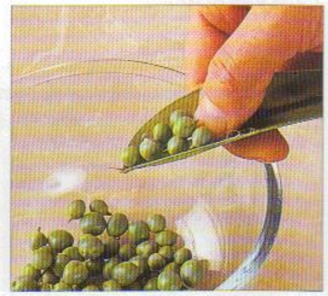
La mayoría de judías verdes frescas, excepto las habas y las judías boby muy tempranas, se tienen que partir fácilmente al doblarlas por la mitad. Si no lo hacen, es que se han cosechado demasiado tarde o llevan mucho tiempo almacenadas.

GUISANTES

Algunas variedades de guisantes, como los tirabeques y algunos guisantes de jardín, se cultivan para cosecharlos tempranos y con sus vainas. Solamente hay que quitarles el filamento lateral para comerlos crudos en ensalada o cocidos. Otros se cosechan más tarde, cuando las vainas están llenas. Este tipo de guisantes se sacan de la vaina y éstas se tiran. Los dos tipos quedan mejor ligeramente cocidos, bien al vapor, hervidos o salteados.



QUITAR LOS HILOS DE LAS VAINAS
En el caso de los tirabeques y otras variedades, rompa el pecíolo y estire el filamento.



DESGRANAR
Presione la base de la vaina del guisante para abrirla, pase el pulgar por la vaina para retirar los guisantes.

JUDÍAS VERDES

Las judías verdes de enrame y las boby se pueden comer enteras con la vaina. Las de enrame son anchas y planas y tienen semillas púrpura moteadas. Antes de cocerlas hay que quitarles el filamento y trocearlas. Las boby son largas y redondeadas y simplemente hay que cortarles las puntas. Se pueden dejar enteras, pero también se pueden cortar en trozos pequeños o en diagonal.



1 Quite el pecíolo de la judía verde y estire el filamento de la vaina. Haga lo mismo con la otra punta.



2 Córtelas en diagonal con un cuchillo de cocinero. Si se van a cocinar con métodos de cocción rápidos, por ejemplo rehogadas, córtelas en trozos pequeños.

HABAS

Las habas tempranas son blandas y tiernas y se pueden comer enteras. Siempre hay que cocerlas o hervirlas al vapor, ya que algunas contienen toxinas que solamente se neutralizan al cocerlas. Las habas maduras son más duras y hay que sacarlas de la vaina y pelarlas como explicamos a continuación.

Quite las habas maduras de la vaina igual que los guisantes (*véase* superior) y tire las vainas. Para pelarlas, blanquee las habas y con un cuchillo pequeño haga un corte en un extremo. Apriete el otro extremo con los dedos para que salga el haba.



QUINGOMBÓ

El quingombó, también conocido como ocra, se suele servir cocido, generalmente entero en platos salteados y troceado en curry y en guisos. Se trata de una hortaliza muy popular en la cocina caribeña por su propiedad natural para espesar (véase recuadro, derecha).

Para cocer un quingombó entero, corte el extremo del tallo y recorte para obtener una forma cónica. Así, se evita que la vaina se agujeree y suelte sus jugos pegajosos (*véase* recuadro, derecha).

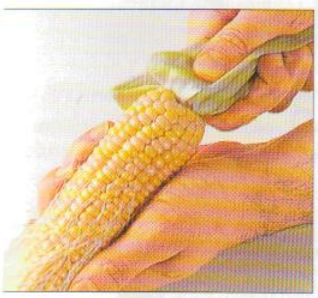


MAÍZ

El maíz se puede comer entero. Generalmente, la panocha sin la farfolla se hierve y se sirve entera con mantequilla, o se desgrana y se cocinan los granos. En la cocina mexicana, la farfolla se utiliza para hacer tamales.

MAZORCAS Y GRANOS

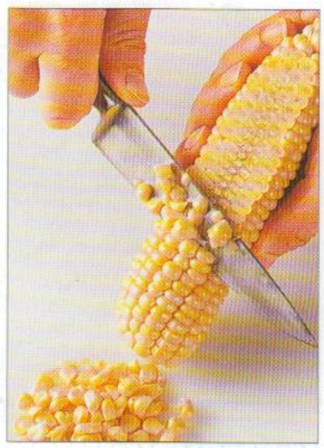
La mazorca de maíz se puede hervir o hacer a la barbacoa, en ambos casos hay que quitarle la farfolla y los filamentos, o se puede desgranar y utilizar los granos por separado.



1 Para arrancar las farfollas, estírelas con fuerza.



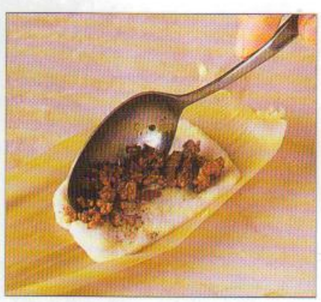
2 Quite los filamentos. La mazorca ya está lista para hacerla entera.



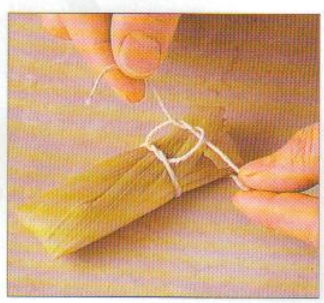
3 Para desgranarla, sujete la panocha por el extremo del tallo y córtela con golpes suaves.

UTILIZAR LAS FARFOLLAS DE MAÍZ

En México, las farfollas de maíz secas se utilizan para hacer tamales (véase receta, recuadro, *derecha). Puesto que ocasionalmente se encuentran secas, aquí las hemos utilizado frescas. Después de arrancarlas de las mazorcas* (véase paso 1, *superior), séquelas en el horno a 150 °C unos 30 minutos.*



1 Ponga un trozo de masa de harina de maíz en el extremo más ancho de la farfolla. Con una cuchara, vierta por encima un poco de relleno picante.



2 Envuelva el relleno con los dos lados largos de la farfolla. Después doble los dos más cortos y ate el paquete con un bramante.

UN ESPESANTE NATURAL

El quingombó desprende un jugo pegajoso cuando está cortado. Esta sustancia gelatinosa actúa como espesante natural en el curry picante y en las sopas, la más famosa de ellas es el *gumbo* criollo (*véase* página 28). Para que suelte el jugo viscoso, trocee la vaina del quingombó. Ahora bien, no hay que olvidar que si se cuece durante mucho tiempo el jugo se volverá muy viscoso. Para evitarlo, cueza el quingombó hasta que esté tierno y no ponga los que son viejos y duros pues tienden a quedar pegajosos.

TAMALES

40 farfollas de maíz secas o frescas
175 g de manteca
450 g de harina de maíz molida
3 dientes de ajo picados
1 cebolla picada
1/4 cucharadita de clavo molido
1/4 cucharadita de canela molida
2 cucharadas de mantequilla
450 g de cerdo picado
1 guindilla roja sin semillas y finamente picada
sal y pimienta recién molida

Si utiliza farfollas secas, remójelas en agua fría durante 1 hora. Antes de rellenarlas, ponga las farfollas planas para que se sequen. Mezcle la manteca y la harina de maíz hasta que forme una masa. Ponga un trozo pequeño de dicha masa en la parte más ancha de la farfolla para hacer un rectángulo.

Para el relleno, sofría el ajo, la cebolla y las especias en mantequilla. Añada el cerdo y la guindilla y cueza hasta que la carne esté dorada, unos 5 minutos. Sazone bien. Con una cuchara, ponga el relleno en el centro de la masa.

Envuelva las farfollas alrededor del relleno y átelas con un bramante. Cuézalas al vapor 1 hora. Antes de servir, quíteles el bramante. Abra las farfollas; el relleno se come con los dedos.

La familia de las cebollas

Estas hortalizas son esenciales para dar un sutil sabor o como ingrediente principal. Si se preparan correctamente, desprenden mejor su sabor y se digieren con más facilidad.

Cebollas sin lágrimas

Una vez cortadas, el olor de las cebollas puede resultar bastante fuerte y los aceites volátiles que desprenden pueden picar a los ojos y hacerlos llorar. Varios remedios pueden contribuir a aliviar este problema.

Uno de los métodos consiste en pelar las cebollas sumergidas en un recipiente con agua y dejar que el agua del grifo corra mientras se van troceando.

Otro consiste en dejar la raíz intacta mientras se corta (*véase* inferior). Masticar un trozo de pan mientras se cortan o trocean también puede ayudar.

Pelar y cortar cebollas

Todas las cebollas deben pelarse antes de utilizarse. Aquí mostramos la técnica para cortar en anillos una cebolla entera. En el caso de cebollas más pequeñas y con forma de media luna, córtelas por la mitad, ponga la parte cortada hacia abajo y corte rodajas verticales.



1 Quite el extremo de la raíz sin cortarlo totalmente. Pele la cebolla con un cuchillo pequeño.



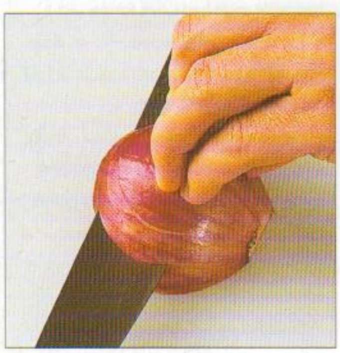
2 Corte el extremo duro de la raíz con un cuchillo de cocinero. Resérvelo para utilizarlo en caldos.



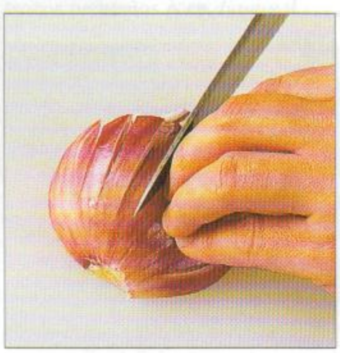
3 Sujete la cebolla y córtela en rodajas. Separe las rodajas en anillos.

Cebollas cortadas en dados

*En muchas recetas las cebollas se trocean o cortan en dados. Su tamaño depende del grosor de los primeros cortes. Deje el extremo de la raíz intacto para que la cebolla no se deshaga mientras la trocea; además, así también evitará que le haga llorar (*véase recuadro, superior*).*



1 Corte la cebolla pelada longitudinalmente por la mitad. Ponga la parte cortada hacia abajo y haga una serie de cortes horizontales sin cortar la raíz.



2 Haga una serie de cortes verticales sin cortar la raíz.



3 Sujete bien la cebolla sobre la tabla y córtela transversalmente en dados. Si quiere obtener dados más pequeños, continúe troceando hasta que tengan el tamaño deseado. El extremo duro de la raíz se puede reservar para utilizarlo en caldos.

PREPARAR CEBOLLITAS

Estas cebollas pequeñas quedan muy bien braseadas enteras o encurtidas. Su piel es muy fina y puede resultar difícil de pelar. Si primero se ponen en agua caliente para que la piel se despegue un poco, será más fácil pelarlas.



1 Ponga las cebollas en un cuenco y cúbralas con agua caliente. Déjelas en remojo unos minutos hasta que la piel se empiece a ablandar.



2 Escúrralas, póngalas debajo del grifo de agua fría y pélelas con un cuchillo pequeño. Conserve todo el extremo del tallo que pueda para que el centro no se salga. Tire las pieles.

CORTAR PUERROS

Los puerros limpios se suelen cocer enteros, se brasean en caldo o se hornean y gratinan. Los puerros en rodajas se utilizan en quiches *o se incorporan a sopas y guisos. Los puerros cortados en dados se utilizan en la cocina francesa clásica como aromatizante* (véase *página 166*). *Si se van a cocer enteros, hay que lavarlos muy bien para quitar la tierra que puede haber entre las hojas.*



1 Haga unos cortes en la parte verde del puerro; enjuáguelo con agua fría para quitarle la tierra.



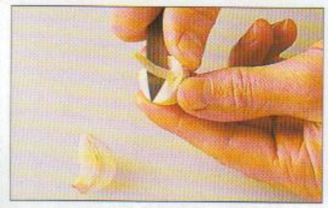
2 Córtelo por la mitad. Ponga la parte cortada hacia abajo y luego córtelo transversalmente en trozos anchos o estrechos.

AJO MACHACADO

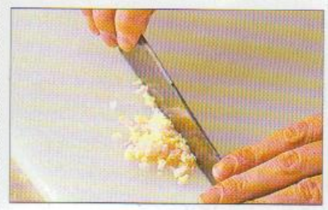
Escoja cabezas regordetas y duras y, antes de pelarlas, separe los dientes.



1 Ponga la parte plana de un cuchillo de cocinero sobre un diente de ajo y golpéelo con el puño.



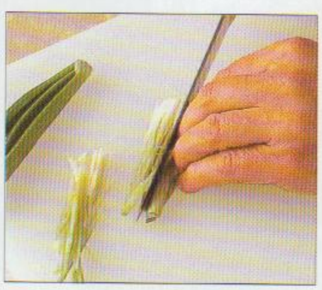
2 Pele el diente de ajo y córtelo longitudinalmente por la mitad. Quite el brote verde central.



3 Pique el diente de ajo moviendo el cuchillo hacia delante y hacia atrás con un movimiento de balanceo.

CORTAR LAS CEBOLLAS TIERNAS AL ESTILO ORIENTAL

Las cebollas tiernas se utilizan mucho en la cocina oriental, especialmente en los salteados rápidos y en las sopas. Las cebollas tiernas cortadas en rodajas o en tiras, con las partes blancas y verdes, también se utilizan como condimento y como guarnición de platos de arroz y pasta, o esparcidas sobre el pescado al vapor o braseado y en platos de carne.



CORTAR EN TIRAS
Quite la parte verde oscura. Corte la parte blanca longitudinalmente por la mitad y después en tiras.



CORTAR EN ÁNGULO
Empiece por la parte verde y corte en ángulo utilizando la línea de los nudillos como guía. Córtela hasta el extremo de la raíz y tire la raíz.

Hortalizas exóticas

Cada vez se encuentran más hortalizas de África, Asia, Sudamérica y Oriente Próximo en nuestros mercados. A veces son variedades exóticas de hortalizas familiares para nosotros como las berenjenas o los rábanos, pero también hay especies completamente nuevas que deben prepararse y cocinarse de forma diferente. En la página siguiente mostramos una serie de algas marinas secas.

1 Berenjenas Hay muchas variedades de berenjenas además de la mediterránea que todos conocemos. Todas se preparan de la misma forma (*véase* página 178).

2 Berenjenas amarillas y blancas Es muy probable que una de las palabras inglesas que significa berenjena *eggplant* (planta de huevo) se llame así por la forma y el color de esta variedad africana.

3 Raíz de loto Esta verdura, utilizada en la cocina china, forma al cortarla unas bonitas tiras que parecen bordadas. Antes de hacerla, hay que pelarla y la carne se puede cortar y hacer al vapor o salteada.

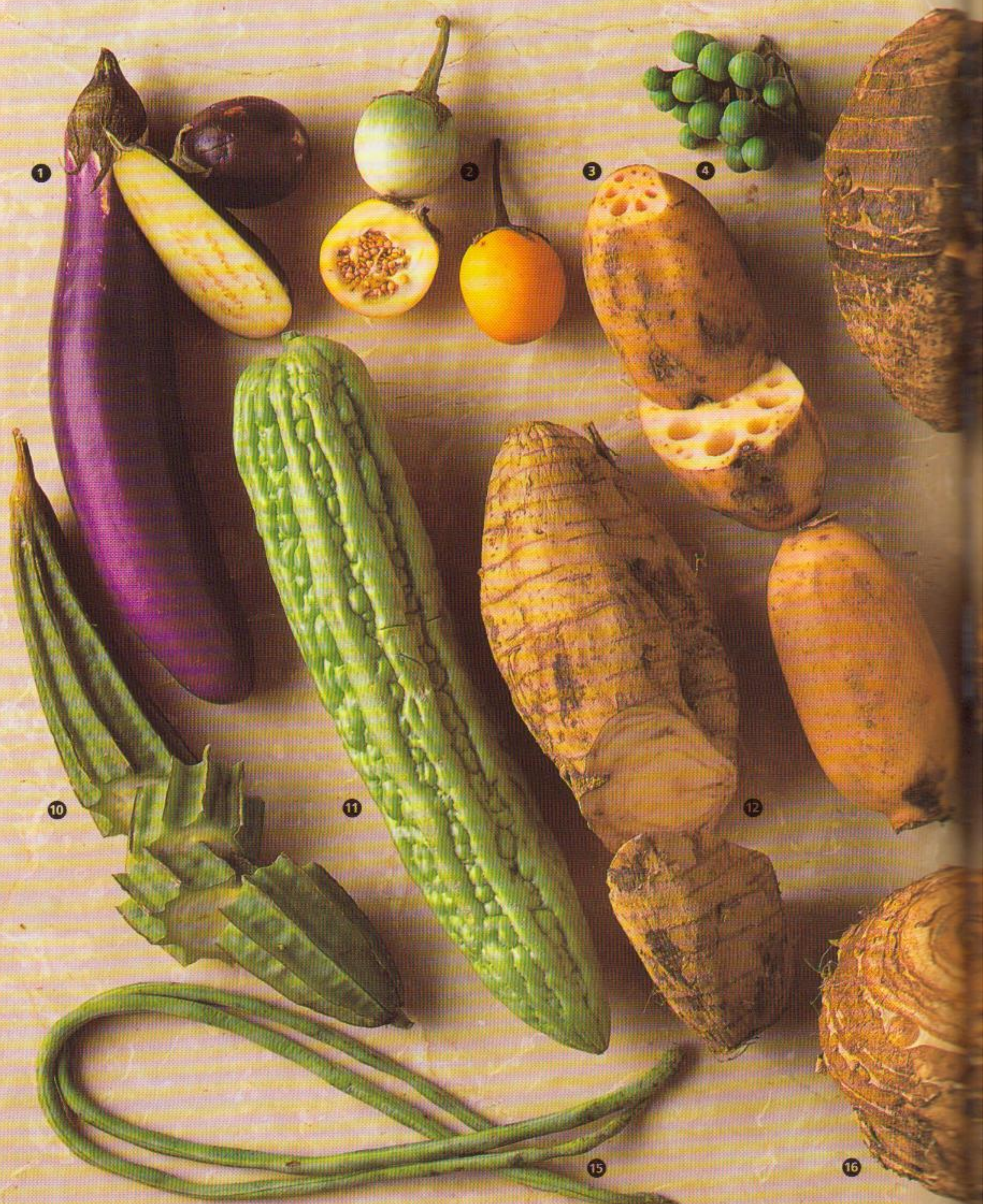
4 Berenjenas guisante Se trata de la variedad de berenjena más exótica y proviene de Tailandia. Se utiliza entera en el curry, también puede reducirse a puré para añadir a salsas picantes.

5 Colocasia La piel dura de esta raíz tropical se ha de pelar. La carne se puede cortar a trozos y puede hornearse o hervirse.

6 Mandioca Tubérculo que contiene almidón, parecido a la patata y que proviene de África y Sudamérica. Se pela y cocina como las patatas.

7 Berenjena tailandesa Esta berenjena verde se prepara como la blanca y la púrpura. La carne se corta en rodajas y después se fríe u hornea. También se utiliza para encurtir.

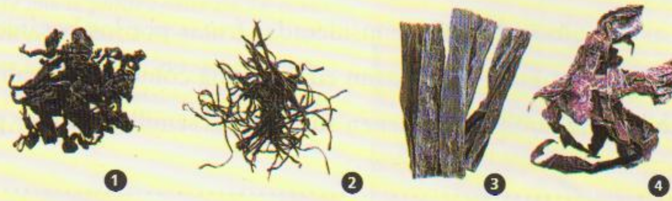
8 Salsifí También se conoce como planta de la ostra porque supuestamente su sabor se parece al de la ostra. Se pela, se corta en trozos pequeños y se hierve.



ALGAS SECAS

1 *Wakame* De sabor suave. Queda bien en ensaladas, sopas y salteados. Se puede tostar y desmenuzar sobre platos de arroz.

2 *Arame* De sabor delicado. Se utiliza en la sopa japonesa *miso*.



3 *Kombu* Una especie de *kelp* seco que se utiliza para elaborar el *dashi* japonés (*véase* página 18).

4 Dulse De sabor salado y picante, queda especialmente bien en salteados y ensaladas.



9 *Mooli* Esta hortaliza, también llamada rábano blanco y *daikon*, se utiliza mucho en la cocina oriental. Se puede cortar en tiras finas y comer cruda o en rodajas finas para saltear o cocer al vapor.

10 Lufa Calabaza comestible que se suele utilizar en la cocina oriental. Se ha de pelar y se puede cocer al vapor o saltear.

11 Melón chino amargo Calabaza comestible del Lejano Oriente, cuya carne debe salarse para extraer sus jugos amargos. Después la carne se saltea o se fríe removiendo al estilo oriental.

12 Arruruz de las Antillas Raíz dura de piel fuerte que se utiliza en salteados del sudeste asiático. Una vez pelada, la carne se puede cortar a tiras o en dados.

13 Ñame Tubérculo de África occidental y del Caribe que se puede preparar y cocinar como las patatas.

14 Rábano carambano También llamado rábano verde, es una hortaliza asiática bastante amarga que se emplea para encurtidos y conservas, pero que también se puede cortar en rodajas muy finas y saltear.

15 Judía verde extralarga Hortaliza asiática que se puede cocer entera o troceada en diagonal como la judía de enrame.

16 *Taro* Raíz dura y harinosa del sudeste asiático y de la India. Se ha de pelar, cortar en rodajas o a trozos y hervir.

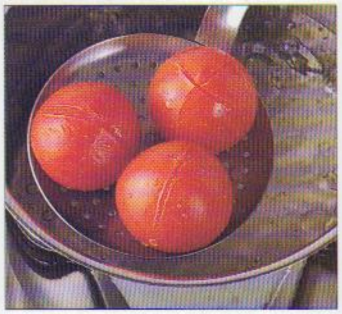
17 Colirrábano Se trata de una hortaliza europea poco usual que se ha de preparar y cocinar como los nabos (*véase* página 166).

HORTALIZAS DE FRUTO

Las hortalizas de fruto, consideradas frutas por los botánicos porque contienen sus propias semillas, se preparan en la cocina como las hortalizas. Para los pimientos y chiles que también contienen sus propias semillas, *véanse* páginas 180-181.

PELAR, QUITAR LAS SEMILLAS Y PICAR TOMATES

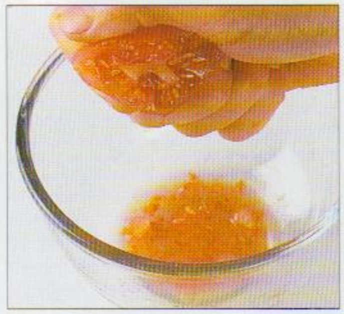
Aunque los tomates a menudo se comen crudos u hornean enteros, en las recetas de salsas, sopas y guisos se suelen utilizar tomates pelados, sin semilla y picados, como, por ejemplo, la concassée *francesa de tomates. Antes de blanquearlos hágales un corte en forma de cruz en la base. Es mejor quitarles las semillas amargas.*



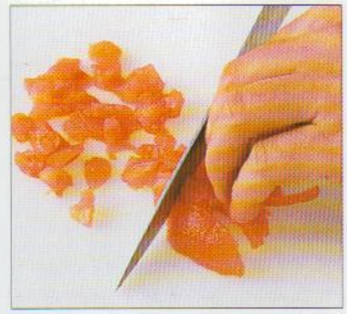
1 Practique un corte en forma de cruz y blanquéelos en agua hirviendo durante 10 segundos. Escúrralos y sumérjalos en agua helada.



2 Saque los tomates del agua y pélelos con la punta de un cuchillo pequeño.



3 Corte el tomate por la mitad. Coja una de las mitades y exprímala para extraer las semillas; haga lo mismo con la otra mitad. Quite el corazón.



4 Ponga cada mitad de tomate con la parte cortada hacia abajo, córtela en tiras y éstas transversalmente en dados.

MANZANAS DEL AMOR

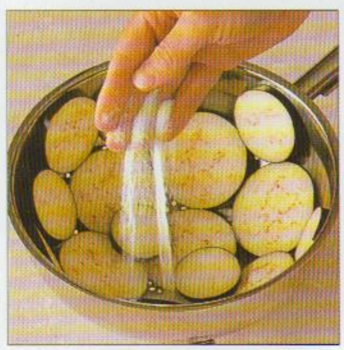
El tomate llegó a Europa desde el Nuevo Mundo en el siglo XVI, después de que Hernán Cortés conquistase México. Uno de los primeros nombres que tuvo fue «manzana del amor», *pommes d'amour* en francés. Puede que este nombre se debiese a su fama de afrodisíaco. Es posible que las primeras variedades fuesen de color amarillo anaranjado y de ahí su nombre italiano *pomodoro*, «manzana dorada», o que el nombre *pomi di mori*, «manzanas moras», reflejase la ruta que lo trajo a Europa a través de España.



Hernán Cortés (1485-1547)

SALAR BERENJENAS

Para la mayoría de platos no es necesario pelar las berenjenas. Sin embargo, las berenjenas pueden tener jugos amargos que es mejor eliminar antes de cocinarlas. A esta técnica se le denomina salar y se aconseja en el caso de que las berenjenas se frían en aceite, pues endurece la carne, absorbiendo menos aceite durante la cocción.



Corte la berenjena en rodajas. Ponga las rodajas en una sola capa en un colador. Espolvoree las rodajas uniformemente con sal y deje reposar unos 30 minutos. Enjuague las berenjenas con agua fría y séquelas antes de freírlas.

PREPARARLAS PARA HORNEAR

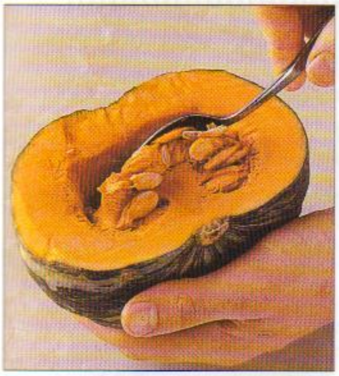
Para asegurarse de que la carne de las berenjenas partidas por la mitad se cuece uniformemente, se hacen unos cortes profundos en la superficie cortada. Puede perfumar la carne introduciendo láminas muy finas de ajo en las incisiones antes de hornearla.

Quite el tallo y el cáliz (el sombrerito que hay alrededor del tallo) y corte la berenjena longitudinalmente por la mitad con un cuchillo de cocinero. Practique unos cortes en forma de cruz en la superficie con un cuchillo puntiagudo y sálelas.

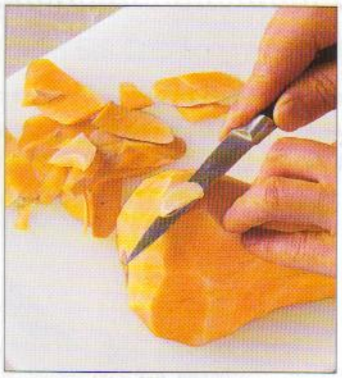


Preparar la calabaza

La calabaza de verano de piel blanda que se puede comer cruda, como los calabacines, no se suele pelar. Las calabazas de invierno, como la calabaza común y la bonetera, tienen una piel dura que se ha de pelar y una carne compacta que se ha de cocinar. Las calabazas pequeñas se pueden partir por la mitad antes de cocinarlas, pero las grandes se suelen cortar en dados.



Calabaza de bellota
Corte la calabaza longitudinalmente por la mitad, a través del tallo. Con una cuchara, quite las semillas y la pulpa fibrosa y pele la piel.



Calabaza peregrina
Parta la calabaza por la mitad. Pélela y trocee la carne.



Espaguetis de calabaza
Corte una calabaza longitudinalmente por la mitad y con una cuchara quite las semillas. Pincele las superficies cortadas con aceite de oliva y sazónelas bien. Hornee a 180 °C 30 minutos. Con un tenedor, saque la carne; formará unos hilos parecidos a los espaguetis.

Preparar el pepino

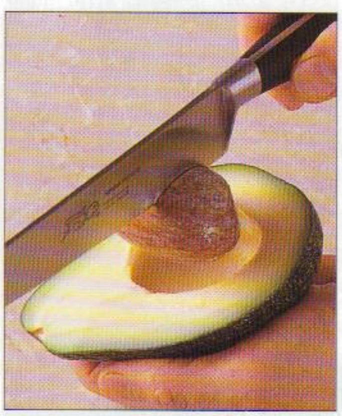
Los pepinos se suelen comer crudos, pero también se pueden reducir a puré para sopas, rellenar y hornear o saltear. En la cocina francesa clásica siempre se pelan y se salan (dégorger).



Si quiere conseguir un efecto decorativo, pele el pepino con un acanalador, retirando tiras de piel a intervalos regulares. Córtelo en rodajas, sálelo y escúrralo antes de servir.

Deshuesar un aguacate

Los aguacates que se sirven partidos con un aliño en su cavidad central no se pelan. Esta técnica se utiliza para deshuesarlos; también se puede utilizar una cucharilla.



Corte el aguacate por la mitad alrededor del hueso. Gire las dos mitades hasta que las separe. Con cuidado, clave un cuchillo en el hueso y gírelo un poco para separar el hueso de la pulpa.

Pelar y cortar un aguacate

Los aguacates se suelen servir crudos, pero también se pueden cocer ligeramente. Para purés y mojos se saca la pulpa del aguacate partido por la mitad y deshuesado (véase izquierda) y se aplasta. Para las ensaladas, la pulpa se pela y se corta en rodajas o en dados. Si se corta con cuchillo o una cuchara de acero inoxidable y después se pincela la superficie cortada con zumo de limón, el aguacate no se oxida.



1 Practique unos cortes longitudinales en la piel del aguacate, levante la piel por un extremo y estírela intentando no coger mucha carne.



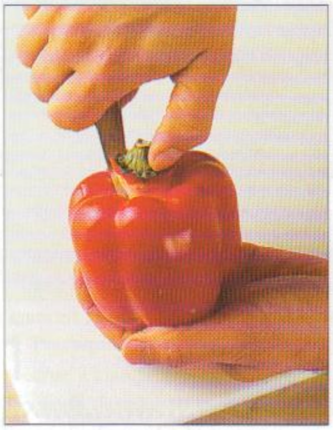
2 Corte el aguacate longitudinal o transversalmente en rodajas finas hasta el hueso y alrededor de él, para sacar la pulpa. Inmediatamente, pincele las rodajas con zumo de limón.

Pimientos

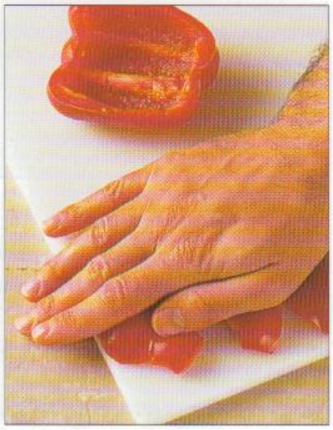
El pimiento dulce pertenece a la misma familia que la de los chiles, pero tiene un sabor suave, no picante, que se vuelve más dulce a medida que madura. Se come crudo o cocido y es especialmente sabroso asado (*veáse* página 189).

Cortar pimientos en tiras y dados

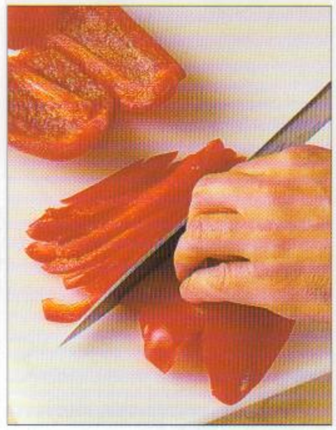
Los pimientos se dejan enteros solamente para rellenarlos o asarlos (véase inferior), de lo contrario se cortan en aros, en tiras o en dados para comerlos crudos o cocidos. Antes de cortarlos en tiras o en dados hay que partirlos por la mitad, quitarles el corazón y las semillas.



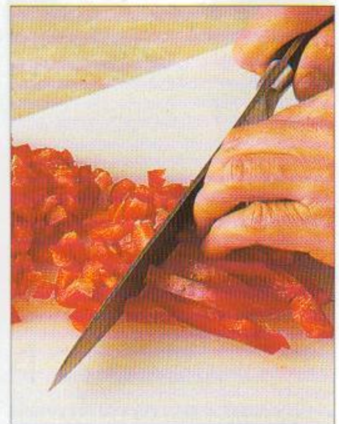
1 Con un cuchillo pequeño, corte alrededor del pedúnculo, estírelo y tírelo. Corte el pimiento longitudinalmente por la mitad, quite las semillas y las nerviaciones blancas y tírelas.



2 Ponga el pimiento sobre una tabla con la parte de la carne hacia abajo y aplánelo con la palma de la mano (de esta manera el pimiento se corta mejor).



3 Con un cuchillo de cocinero, corte cada mitad en tiras longitudinales del mismo tamaño.



4 Si quiere cortar el pimiento en dados, sujete las tiras y córtelas transversalmente. Si quiere obtener dados más grandes, corte las tiras más anchas.

Colores diferentes

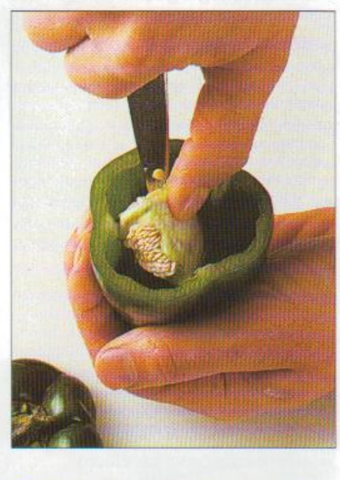
Los pimientos pueden ser de diversos colores. Los rojos y los verdes son los más comunes, pero también hay pimientos amarillos, naranjas, púrpuras e incluso blancos. Muchas veces, los diversos tonos indican diferentes estados de madurez. Por ejemplo, el pimiento dulce común está menos maduro cuando está verde; en ese momento tiene sabor a hierba. A medida que madura, el color cambia y puede pasar a ser rojo, amarillo, naranja o púrpura y su sabor es más dulce. En general, los pimientos verdes pequeños son menos dulces y jugosos que los más grandes de otros colores.

Preparar un pimiento entero para hornear

Los pimientos dulces son perfectos para rellenar y hornear. Son huecos y una vez que se les ha quitado el corazón y las semillas la parte superior cortada hace de tapadera y la piel sin pelar se mantiene compacta alrededor del relleno durante la cocción. La técnica que mostramos a continuación también se utiliza para cortar los pimientos en anillos.



1 Corte el cuarto superior del pimiento con el pedúnculo. No lo tire, resérvelo para utilizarlo como tapadera del pimiento relleno durante la cocción.



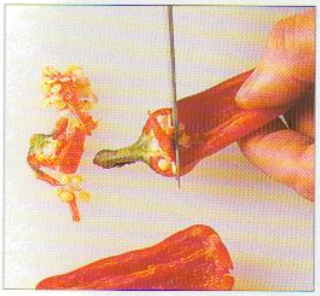
2 Quite las semillas con la punta de un cuchillo pequeño o con una cuchara. El pimiento ya está listo para rellenarlo, ponerle la tapa y hornearlo.

Chiles

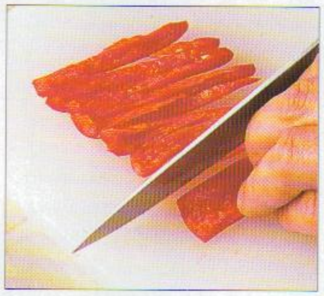
Los chiles, extraordinariamente picantes, se han de manipular con cuidado. Al margen de su variedad, tamaño o color, las técnicas para prepararlos son esencialmente las mismas.

Preparar chiles frescos

Una vez abiertos, los chiles pueden irritar la piel (véase recuadro, derecha), por lo tanto, hay que prepararlos con cuidado. Una vez cortados, hay que lavar muy bien el cuchillo, la tabla y las manos, cuidando de no tocarse los ojos. Algunos cocineros se ponen guantes de goma para una protección adicional.



1 Corte los chiles por la mitad longitudinalmente. Con un cuchillo pequeño, quite las semillas y la membrana.



2 Aplánelo con la palma de la mano y córtelo en tiras longitudinales con un cuchillo de cocinero.



3 Si quiere cortarlo en dados, sujete las tiras y córtelas en dados del mismo tamaño.

¿Qué es lo que pica?

El intenso sabor picante de los chiles proviene de la capsaicina. Esta sustancia aceitosa está presente en diferentes cantidades en todas las partes del chile, pero especialmente en la membrana y en las semillas. Por esta razón, se suelen quitar estas partes antes de la cocción.

En algunas variedades de chiles, la capsaicina se neutraliza a medida que el fruto madura y no pica tanto. Como norma general, los chiles verdes son más picantes que los rojos y los pequeños más que los grandes, pero no siempre es así. Entre los chiles más picantes están los habaneros y los diminutos ojos de pájaro. Los más suaves son los plátanos dulces y los verdes y finos Anaheim. Pruebe los diferentes tipos hasta que encuentre el más apropiado para sus necesidades; en el mercado aparecen continuamente nuevas variedades.

Rehidratar los chiles secos

Para guisar, se pueden utilizar chiles secos en lugar de los frescos. Los chiles secos se pueden machacar, desmenuzar (con semillas o sin ellas) o remojar y elaborar una pasta como en el ejemplo que aquí mostramos.



1 Extienda los chiles secos sobre la placa de hornear y tuéstelos debajo del grill caliente de 3 a 5 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia.

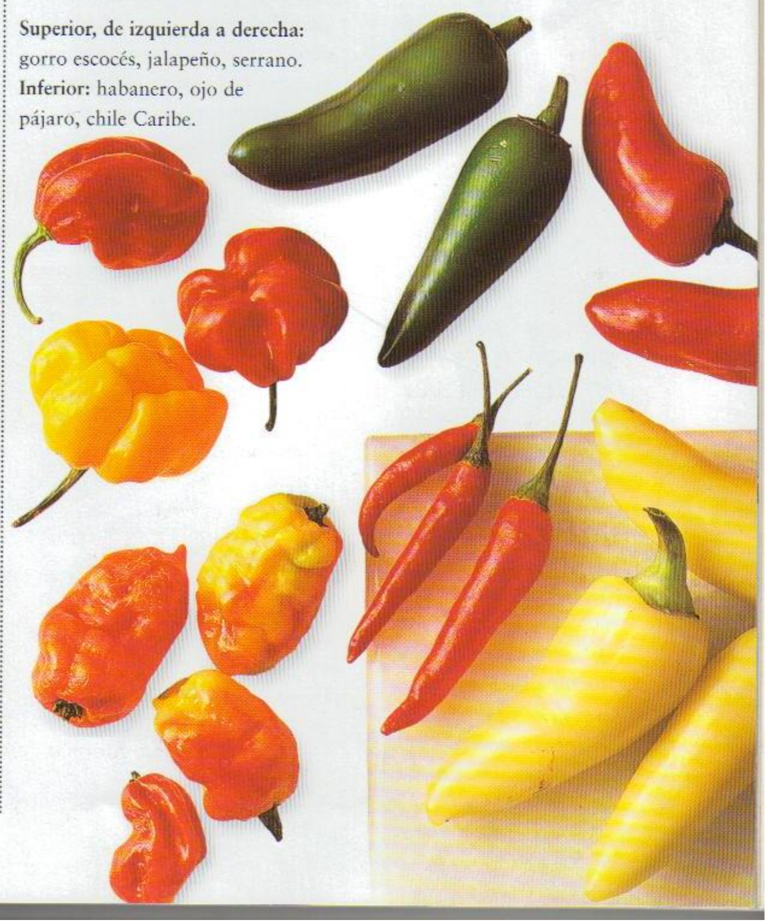


2 Póngalos en un cuenco y cúbralos con agua templada. Remójelos 1 hora.



3 Escúrralos y macháquelos en un mortero hasta que formen una pasta; después tamice la pasta para eliminar la piel.

Superior, de izquierda a derecha: gorro escocés, jalapeño, serrano. **Inferior:** habanero, ojo de pájaro, chile Caribe.



Chiles rellenos

Los chiles rellenos son un plato típico mexicano. En las fiestas es típico servir como aperitivo chiles rebozados en una masa y fritos. A continuación ofrecemos una receta más ligera en la que los chiles se asan y no se rebozan; si lo desea puede realizar ambas preparaciones.

PARA 6-8 PERSONAS

26 chiles variados (jalapeños, poblanos, Anaheim rojos y amarillos, gorro escocés)

Aceite vegetal para freír

225 g de queso Cheddar rallado

225 g de carne blanca de cangrejo (fresca, congelada o enlatada)

2 cucharadas de cilantro fresco picado

Zumo de ½ lima

Prepare los chiles (*véase* recuadro, inferior). Caliente 3 cucharadas de aceite en una sartén y fríalos de 3 a 5 minutos, dándoles la vuelta para que se cuezan uniformemente. No los ponga todos a la vez para que la sartén no esté demasiado llena. Escúrralos sobre papel de cocina.

Para rellenarlos de queso, introduzca con los dedos el queso rallado en los jalapeños y los poblanos, aproximadamente 1 cucharada para los primeros y 3 para los segundos.

Para rellenarlos de cangrejo, quite los trozos de caparazón y de cartílago que puedan quedar en la carne de cangrejo (si utiliza cangrejo congelado o enlatado, escúrralo bien). Desmenuce la carne de cangrejo con un tenedor y mézclela con el cilantro picado y el zumo de lima. Con una cuchara, introduzca el relleno en los chiles Anaheim amarillos y en los gorros escoceses.

Para asarlos a la parrilla (todos los tipos) ponga los chiles sobre una placa de hornear y colóquela debajo del grill caliente unos 2 minutos, el tiempo necesario para que el queso se derrita.

Para freírlos (los jalapeños y los poblanos rellenos y los Anaheim rojos enteros), prepare el rebozado (*véase* recuadro, derecha). Caliente 8 ml de aceite en una sartén grande. Sujete los chiles por sus tallos, introdúzcalos en la masa del rebozado y fríalos hasta que estén dorados, unos 2-3 minutos. Escúrralos sobre papel de cocina antes de servirlos.

MASA PARA FREÍR CHILES

100 g de harina
Una pizca de sal
1 huevo
100 ml de leche

Ponga la harina y la sal en un cuenco y haga un hueco en el centro. Bata ligeramente el huevo y viértalo en él. Mezcle gradualmente la harina de los lados con el huevo con la ayuda de una cuchara de madera. Cuando casi todo esté incorporado, añada la leche batiendo hasta conseguir una masa homogénea. Si es necesario, tamícela para eliminar los grumos (*véase* página 39).

Preparar los chiles

La técnica que explicamos a continuación es apropiada para los jalapeños y los poblanos, así como para los Anaheim rojos. La forma del chile se mantiene, por lo que se pueden rellenar enteros. En el caso de los chiles cuyo extremo superior es redondeado como los Anaheim amarillos y los gorros escoceses, corte la parte superior y saque las membranas y las semillas. Reserve los sombreros para utilizarlos como tapas.

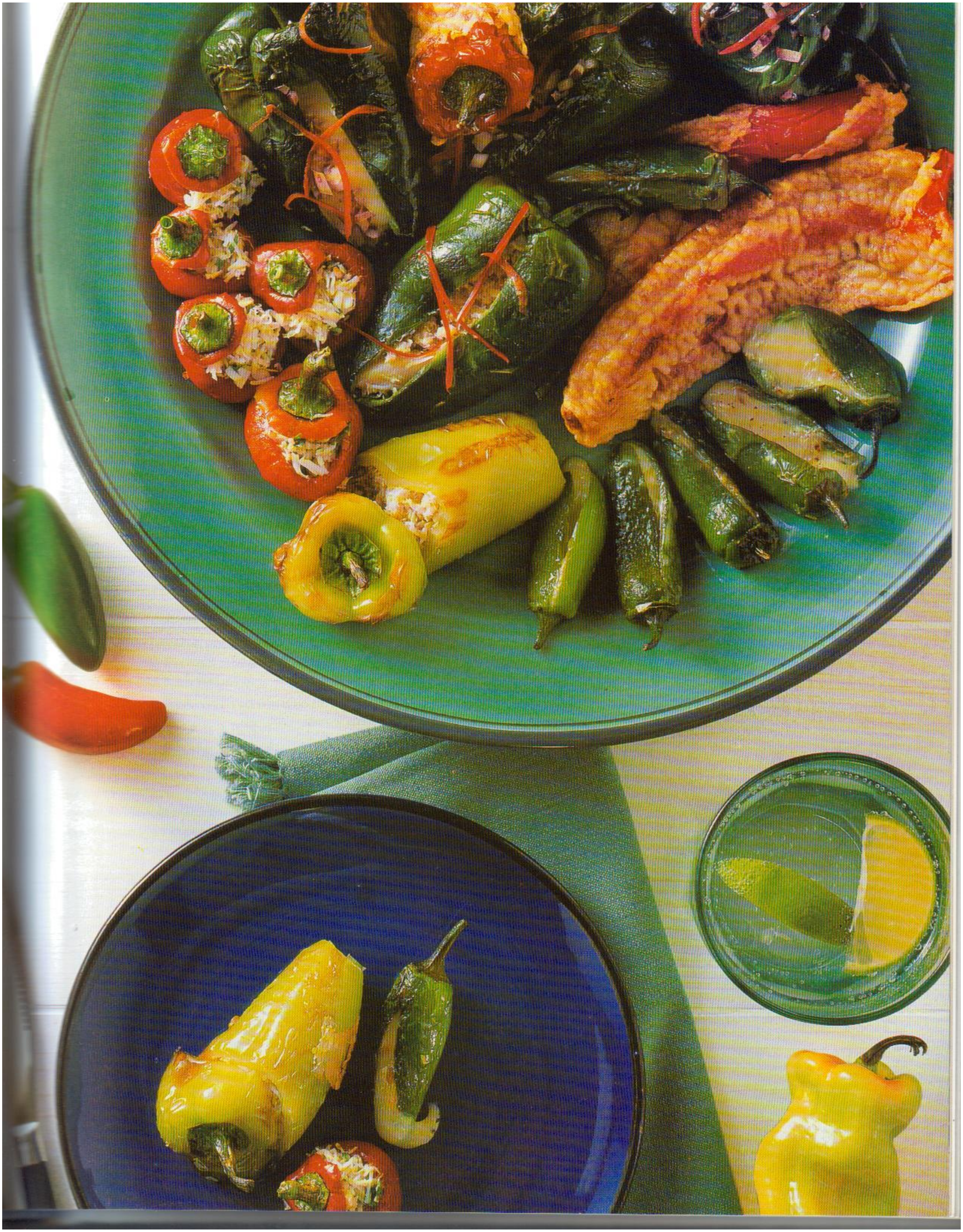


Haga un corte longitudinal a un lado del chile con un cuchillo pequeño. Con los dedos, abra con cuidado el corte para exponer las semillas y el centro del chile.



Pase el dedo por el interior del chile de arriba hacia abajo para sacar las semillas. Lávese bien las manos a continuación porque los aceites volátiles de los chiles son irritantes.





Hervir

Las hortalizas hervidas tienen un sabor natural. Las hortalizas de raíz se han de poner en agua fría y llevarlas lentamente a ebullición. Por el contrario, las verdes se han de poner en agua hirviendo.

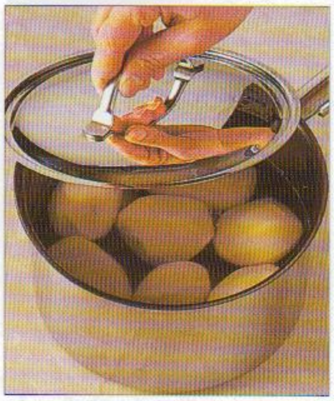
TIEMPOS DE COCCIÓN EN EL MICROONDAS

El microondas cuece las verduras rápidamente con una cantidad mínima de agua, de manera que conservan sus nutrientes, textura y color. Estos tiempos corresponden a 225 g en aparatos de 600-700 vatios al 100 % de su potencia.

- BRÉCOL / COLIFLOR (RAMITOS) 3½-4 minutos
- COLES DE BRUSELAS 5 minutos
- GUISANTES (DESGRANADOS)/ TIRABEQUES 4-5 minutos
- JUDÍAS VERDES 6-7 minutos
- ZANAHORIAS (EN RODAJAS) 5-6½ minutos

Tubérculos

Es importante cocer bien los tubérculos. Si no están lo bastante cocidos quedan duros, y si están demasiado hervidos pierden textura y sabor, incluso pueden quedar demasiado blandos.



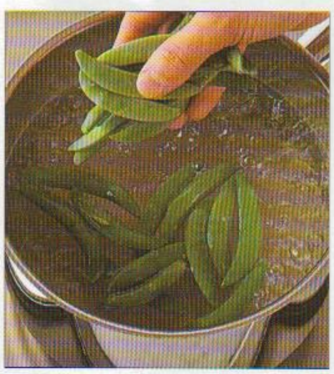
1 Ponga las hortalizas en una cacerola. Cúbralas con agua fría y sálelas al gusto. Lleve el agua a ebullición y tape la cacerola.



2 Cuézalas lentamente hasta que estén blandas, de 12 a 20 minutos, según la clase de tubérculo o raíz. Para saber si están cocidas, pinche el centro con la punta de un cuchillo: ha de entrar con facilidad.

Verduras

Cuando sólo se hierven hasta que están tiernas, las verduras tienen un color intenso, conservan gran parte de sus nutrientes y un sabor muy fresco. Si se cuecen en exceso, pierden color y se ablandan.



1 Ponga agua en una olla grande y llévela a ebullición. Sale al gusto y añada las verduras. Hiérvalas sin tapar hasta que estén tiernas, 1-4 minutos.



2 Escurra las verduras y póngalas en un cuenco con agua helada para enfriarlas. Escúrralas y sírvalas frías o caliéntelas otra vez con aceite o mantequilla.

Espárragos

Los espárragos se hierven con las yemas hacia arriba para que los tallos se cuezan en el agua hirviendo y las yemas con el vapor de la superficie. Esta olla para cocer al vapor es especial para los espárragos, pero también se pueden cocer en una sartén honda y en posición horizontal.



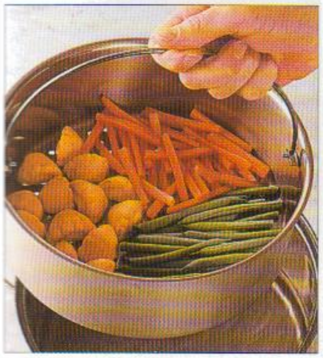
Ponga los manojos de espárragos (*véase* página 163) con las yemas hacia arriba en la cesta de la olla para cocer al vapor. Vierta 10 cm de agua en la olla, llévela a ebullición y sale al gusto. Ponga la cesta dentro de la olla, tápela y deje cocer lentamente hasta que los tallos estén tiernos, de 5 a 7 minutos. Saque la cesta, escurra los espárragos y sírvalos con mantequilla derretida o con una salsa holandesa (*véase* página 226).

Cocer al vapor

Las hortalizas cocidas al vapor producido por agua apenas agitándose quedan tiernas pero crujientes y conservan todos sus nutrientes. Puede utilizar un tamiz dispuesto sobre una cacerola o un recipiente especial para cocer al vapor como éste.

Método convencional

Con una olla de acero inoxidable con una cesta acoplada que se puede levantar, resulta fácil cocer al vapor varias hortalizas juntas (zanahorias, calabacitas y judías verdes). El agua ha de agitarse suavemente, no debe hervir. No sale las hortalizas, pues pierden humedad y color.



1 Lleve 2,5 cm de agua a ebullición en el recipiente inferior. Introduzca la cesta con las hortalizas.



2 Cuando el vapor empiece a subir, tape y cueza las hortalizas hasta que estén tiernas (*véase* tabla, derecha).



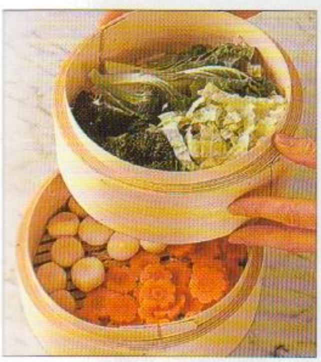
3 Saque la cesta y enfríe las hortalizas debajo del grifo del agua fría. Vuélvalas a calentar y sazónelas.

Tiempos de cocción al vapor

- Brécol / coliflor / judías verdes 8 minutos
- Calabaza 5 minutos
- Coles de Bruselas / col / zanahorias / hinojo 10 minutos
- Espinacas 1-2 minutos
- Guisantes 2-3 minutos
- Patatas (nuevas) 12 minutos

Verduras cocidas al vapor en cesta de bambú

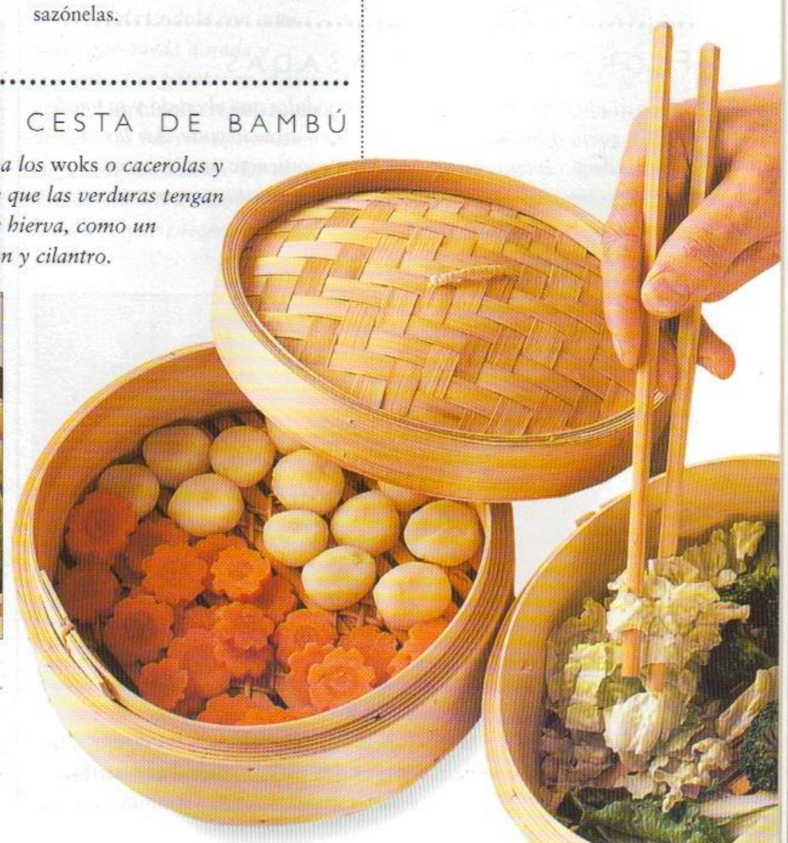
Los recipientes orientales para cocer al vapor se acoplan perfectamente a los woks *o cacerolas y se pueden apilar para cocer diferentes alimentos por separado. Si quiere que las verduras tengan un aroma y un sabor delicado, añada condimentos al agua antes de que hierva, como un ramillete de hierbas aromáticas, pimienta en grano, anís, hierba de limón y cilantro.*



1 Ponga las hortalizas más duras en la cesta inferior y las más tiernas en la superior. Cubra la base de un *wok* con agua y llévela a ebullición.



2 Ponga las cestas sobre una trébede dispuesta en el *wok*. Tápelas y cuézalas al vapor hasta que estén tiernas (*véase* recuadro, superior derecha).



Asar y hornear

Muchas hortalizas, especialmente las raíces fibrosas y los tubérculos y las hortalizas de fruto, quedan muy bien asadas u horneadas con una salsa. El largo tiempo de cocción hace que queden tiernas e intensifica su sabor.

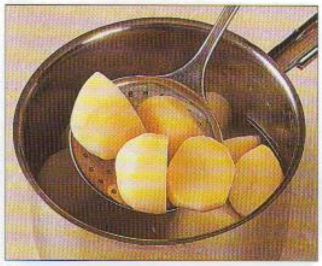
Tiempos de cocción

Los tiempos que damos a continuación son para asar hortalizas con aceite de oliva a 200 °C (véase página siguiente). Todos los tiempos son aproximados.

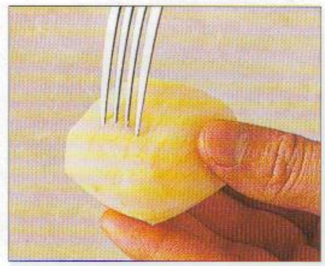
- BERENJENAS 30 minutos
- BONIATOS 45 minutos
- CALABAZA DE INVIERNO 45 minutos
- CHIRIVÍAS 30–45 minutos
- NABOS 30–45 minutos
- ZANAHORIAS 45 minutos

Patatas asadas

Si desea que las patatas queden crujientes por fuera y blandas y cremosas por dentro, el truco consiste en hervirlas ligeramente, dejarlas enfriar y después asarlas. Es esencial que el aceite y el horno estén muy calientes. Para otro método alternativo de asar patatas, véase página siguiente.



1 Pele las patatas. Deje las pequeñas enteras y trocee las grandes. Hiérvalas en agua salada durante 10 minutos, escúrralas y déjelas enfriar.



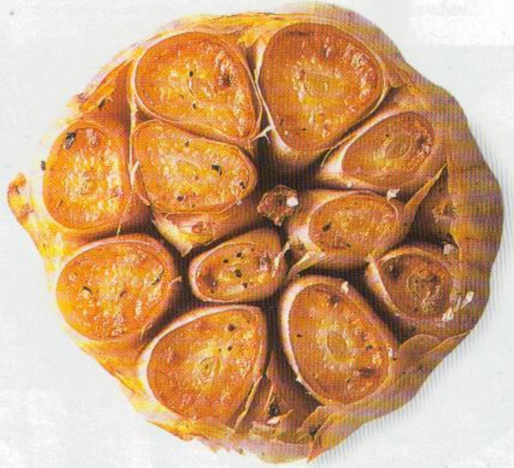
2 Entalle las patatas con un tenedor (para que queden crujientes). Vierta 1 cm de aceite en la fuente de hornear y caliente el horno a 200 °C.



3 Añada las patatas a la fuente y déles la vuelta para que se cubran de aceite. Vuelva a poner la fuente en el horno y ase las patatas durante 1-1 ¹/₄ horas, dándoles vuelta dos veces. Escúrralas.

Flores de ajo asadas

El ajo asado tiene un sabor más suave y dulce que el crudo y se puede utilizar como deliciosa guarnición y como aromatizante. Ase las cabezas de ajo enteras con la piel al mismo tiempo que la carne. Cortadas decorativamente en forma de flor, constituyen una atractiva guarnición.



Corte la parte superior de las cabezas de ajo, cortando los dientes. Póngalas en una fuente refractaria con la parte cortada hacia arriba. Pincélelas con aceite de oliva y áselas a 180 °C unos 50 minutos.

Remolacha asada

La remolacha asada no se pela para que no desprenda sus jugos. Corte la parte superior, pero deje los tallos intactos.



Envuelva la remolacha en papel de aluminio y ásela a 150 °C durante 1-1¹/₂ horas. Déjela enfriar y pélela. Antes de servirla, póngale un poco de mantequilla y sazónela con pimienta negra y sal marina gruesa.

PIMIENTOS ASADOS

Los pimientos asados tienen un sabor muy dulce y ahumado. Siempre se pelan y su carne, que queda bastante blanda, se corta en tiras o en dados para degustarla sola o como ingrediente de otros platos.



1 Ponga el pimiento en la fuente del horno. Áselo a 200 °C, unos 10-12 minutos, o hasta que la piel esté quemada; déle la vuelta una vez.



2 Ponga el pimiento en una bolsa de plástico, anúdela y deje enfriar el pimiento.



3 Sáquelo de la bolsa, levante la piel quemada con un cuchillo puntiagudo y pélelo.

TRUCOS DE COCINERO

ASADO RÁPIDO

Este método es perfecto cuando sólo se quieren asar uno o dos pimientos.



Pinche el pimiento con un tenedor de mango largo. Póngalo sobre la llama del gas y déle la vuelta lentamente hasta que la piel quede chamuscada.

ASAR CON ACEITE DE OLIVA

Este método rápido y fácil para asar hortalizas se utiliza mucho en los países mediterráneos. Para que las hortalizas tengan mejor sabor, utilice aceite de oliva extra virgen de muy buena calidad, sal marina gruesa, pimienta negra recién molida y hierbas como romero y tomillo.



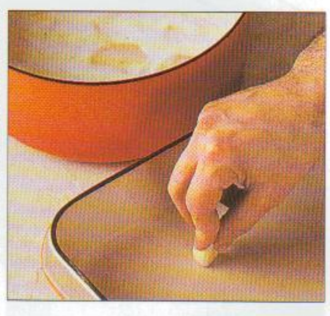
PATATAS
Ponga trozos de patata, *pommes châteaux* como aquí (*véase* página 168), en la fuente del horno. Rocíelas con 2-4 cucharadas de aceite de oliva, hierbas frescas picadas y sazónelas con sal y pimienta al gusto; mézclelas bien. Áselas a 200 °C unos 45 minutos, hasta que estén doradas; déles la vuelta una vez.



RATATOUILLE
Ponga rodajas de calabacín, pimientos, berenjenas y cebollas en la fuente del horno y añada un ramillete de hierbas aromáticas (*véase* página 185). Rocíe con 3-4 cucharadas de aceite de oliva, ajo machacado y sal y pimienta al gusto; mézclelo todo bien. Ase a 180 °C durante 1 hora y déles la vuelta una o dos veces.

PATATAS GRATINADAS

Gratinar consiste en dorar una preparación en un recipiente poco hondo, cubriéndola con queso hasta que queda dorada y crujiente. Las patatas en el clásico gratin dauphinois *(véase recuadro, derecha) se hierven ligeramente en leche antes de asarlas. De esta manera, tienen un sabor más suculento y se cuecen en el tiempo previsto.*



UNA PIZCA DE AJO
Para obtener un sutil sabor a ajo, corte un diente de ajo por la mitad y friegue la superficie cortada por la fuente. El jugo del ajo no es tan fuerte como su carne.

GRATIN DAUPHINOIS

1 kg de patatas
1 ramillete de hierbas aromáticas
nuez moscada recién molida
sal y pimienta blanca
500 ml de leche
1 diente de ajo partido por la mitad
25 g de mantequilla ablandada
150 ml de crema de leche espesa
100 g de queso Gruyère rallado

Pele las patatas y córtelas en rodajas finas. Hierva la leche en una cacerola, añada el ramillete de hierbas y la nuez moscada, sal y pimienta al gusto. Agregue las patatas, deje que la leche vuelva a hervir otra vez, baje el fuego y cuézalas 10-15 minutos. Escurra las patatas y reserve la leche. Friegue el ajo por el interior de una fuente refractaria de 22 × 33 cm. Engrásela con mantequilla, ponga capas de patatas y sazone cada una. Añada la crema a la leche, hiérvala y viértala sobre las patatas. Esparza por encima el queso Gruyère rallado y hornee a 200 °C unos 40 minutos. Para 4 personas.

Freír

Las hortalizas se pueden freír en abundante aceite o por inmersión, en poco aceite o pueden freírse a la vez que se remueven. También se fríen como parte de otro proceso de cocción: cuando se prepara una cacerola. Las verduras que vayan a freírse han de cortarse en trozos para que no se quemen por fuera antes de cocerse por dentro.

Trucos de cocinero

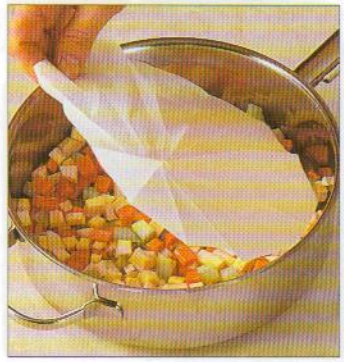
Cartucho de papel sulfurizado



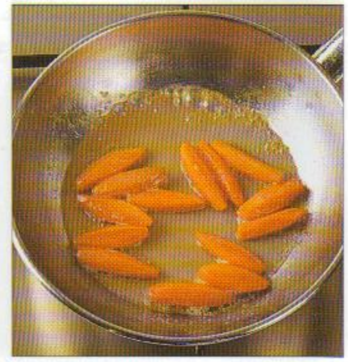
Doble un cuadrado de papel por la mitad, vuelva a doblarlo por la mitad y haga un triángulo. Ponga la punta estrecha del triángulo en el centro de la cazuela y corte el sobrante.

Ablandar y glasear

Estas dos técnicas se utilizan en la cocina francesa. Las hortalizas troceadas en dados (véase mirepoix, *página 166) se ablandan antes de empezar a preparar la sopa, para que se cuezan en sus propios jugos y conserven su sabor sin dorarse. Para evitar la evaporación, se tapan con papel sulfurizado y para que éste se ajuste al recipiente se puede doblar formando un cartucho (véase recuadro, izquierda). El glaseado es la técnica clásica que se utiliza para aportar el toque final a las hortalizas torneadas (véase página 167), dándoles un aspecto atractivo y brillante.*



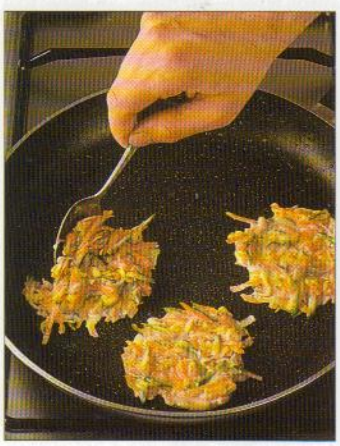
Ablandar
Derrita 1-2 cucharadas de mantequilla en una cacerola. Ponga las hortalizas, rocíelas con agua, sazónelas. Cúbralas con papel sulfurizado. Cuézalas a fuego lento.



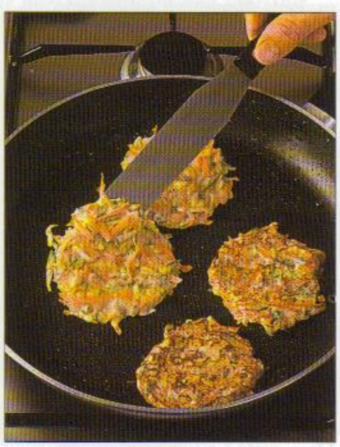
Glasear
Derrita 2 cucharadas de mantequilla con 1 de agua y 1 de azúcar. Añada las hortalizas y cuézalas a fuego vivo; remueva unos 2-3 minutos.

Tortitas de hortalizas

Las hortalizas cortadas en juliana y unidas con una masa se pueden freír para obtener tortitas crujientes o el rösti. En este caso, se ha empleado una mezcla de patatas, zanahorias y calabacines.



1 Prepare una masa con 50 g de harina y 1 huevo y sazónela al gusto. Añádale 250 g de hortalizas en juliana. Vierta cucharadas de la mezcla en una sartén antiadherente con aceite caliente.



2 Fría las tortitas a fuego moderado, déles la vuelta una vez con una espátula, hasta que estén crujientes y doradas por ambos lados, 3-4 minutos. Escúrralas bien antes de servirlas.

Freír removiendo

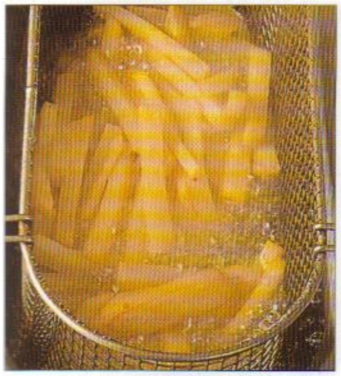
Esta técnica oriental es excelente para las hortalizas, ya que quedan crujientes, llenas de nutrientes y color. Para obtener los mejores resultados, córtelas en juliana o en lazos (véanse páginas 166-167).



Ponga unas hortalizas firmes preparadas (aquí zanahorias y tirabeques) en un poco de aceite en un *wok*. Fríalas removiéndolas a fuego vivo 2 minutos, añada las blandas, como brotes de soja, y prosiga removiendo 1 minuto. Sazónelas y sírvalas inmediatamente.

Freír patatas por inmersión

La forma francesa de freír las patatas por inmersión consiste en freírlas dos veces para que queden muy crujientes. Primero se fríen hasta que se ablandan, se dejan enfriar y se vuelven a freír a una temperatura más alta. Para cortarlas de diferentes formas, véase página 169*. Los nidos de patata se utilizan en la cocina francesa clásica para albergar hortalizas minúsculas y cortadas en dados; el molde en forma de nido que se necesita para cocerlas se puede comprar en tiendas de utensilios de cocina.*



1 Caliente el aceite a 160 °C. Sumerja las patatas en el aceite durante 5-6 minutos. Sáquelas y déjelas enfriar, aumente la temperatura del aceite a 180 °C y fría las patatas otra vez hasta que estén crujientes, 1-2 minutos.



2 Saque la cesta del aceite y escurra todo el aceite que pueda. Vierta las patatas sobre papel de cocina para que absorba el resto de aceite. Sálelas antes de servirlas.



NIDOS DE PATATA

Presione patatas paja (*véase* página 169) en un molde de nido. Fríalas por inmersión a 180 °C durante 3 minutos hasta que estén crujientes y doradas. Escúrralas y sáquelas del molde.

Algas crujientes

Aunque se sirven con el nombre de algas, esta especialidad china es en realidad un plato de hojas de col verde cortadas muy finas y fritas hasta quedar crujientes. Cuanto más seca está la col, es más fácil conseguir un «alga» crujiente sin perder su profundo color verde.



1 Llene un tercio de un *wok* con aceite y caliéntelo a 180 °C. Reduzca el fuego ligeramente y añada las tiras verdes a puñados. Remuévalas constantemente con unos palillos para que se separen.



2 Sáquelas con una espumadera en cuanto empiece a oír un ligero tintineo y escúrralas bien. Sírvalas calientes, con sal y azúcar al gusto. Si quiere, también puede espolvorearlas con un condimento chino especial, en este caso, pescado frito molido.

Primero la seguridad

- Utilice una freidora honda o una sartén honda, de fondo grueso.
- No llene más de la mitad de la freidora con aceite y los woks un tercio. Utilice un *wok* con dos asas.
- Seque bien los alimentos antes de freírlos para que el aceite no salpique.
- El mango de la sartén siempre ha de estar hacia adentro.
- Limpie inmediatamente el aceite que haya salpicado y asegúrese de que en el exterior de la sarten no hay grasa.
- Nunca deje una sartén al fuego sin vigilarla.
- Tenga cerca una manta para el fuego.

A la parrilla

*Con esta técnica se utiliza una parrilla (*véase página 141*) para freír las hortalizas y para marcar su superficie con la parrilla.*



Corte las hortalizas (aquí hinojo, calabacín, berenjena y pimiento rojo) en trozos y mézclelas con aceite de oliva, zumo de limón, hierbas frescas picadas y condimentos. Caliente la parrilla. Ponga las hortalizas sobre la parrilla y cuézalas 5 minutos hasta que estén tiernas.

Purés de hortalizas y moldes

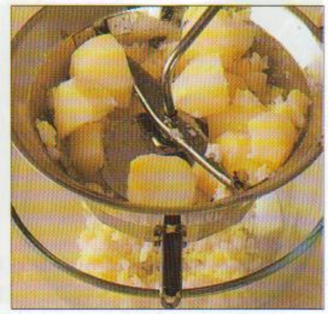
Las hortalizas cocidas y blandas son una guarnición muy típica para la carne, las aves y el pescado y ofrecen un contraste de color y textura. Se pueden reducir a puré o se les puede dar forma en moldes y luego hornearlas.

Preparar purés

Para reducir a purés las hortalizas de hoja (véase inferior) puede utilizar un robot eléctrico o una batidora. Para los tubérculos cocidos, como las zanahorias, puede utilizar un aparato eléctrico, pero si las aplasta y después las tamiza, conseguirá una textura más delicada; utilice un tamiz de tambor con una malla muy fina. Nunca ponga las patatas en un aparato eléctrico pues quedan muy pastosas; utilice un pasapurés o aplastador. Si quiere obtener un puré con una textura muy fina, utilice un tamiz de tambor o un pasapurés.



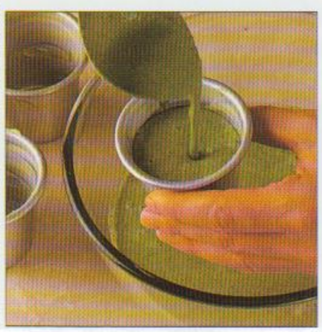
Tamiz de tambor
Sujete bien el tamiz sobre un cuenco y presione las hortalizas cocidas contra la malla con una rasqueta de plástico.



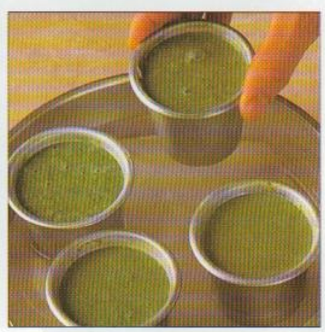
Pasapurés
Ponga las patatas cocidas en el pasapurés colocado sobre un cuenco; gire la manivela para que las patatas pasen del pasapurés al cuenco.

Timbales

Los purés de hortalizas, por ejemplo el de las espinacas, quedan muy bien si se cuecen en pequeños moldes individuales que se vuelcan al servirlos. Otras hortalizas apropiadas son las zanahorias, el brécol y los guisantes. Si quiere, puede enfondar el molde con hojas de espinacas blanqueadas (véase página 77); esto queda especialmente bien si el puré del molde es de un color que contraste con las hojas.



1 En una batidora reduzca a puré 300 g de espinacas cocidas, 3 huevos, 250 ml de crema de leche y sal y pimienta al gusto. Viértalo en flaneras enmantecadas de 150 ml.



2 Ponga los moldes en un baño María y hornéelos a 190 °C durante 10 minutos, o hasta que el puré esté compacto y al introducir una broqueta ésta salga limpia.



3 Saque los moldes del baño María y páseles un cuchillo por el interior para separar el puré. Ponga el molde boca abajo sobre un plato y con cuidado vuelque el puré.

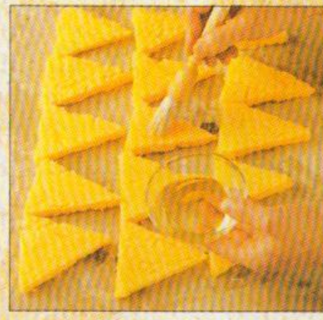
Puré de patatas

Para conseguir un buen puré de patatas hay que utilizar las patatas harinosas adecuadas (*véase* página 169). Una vez hecho el puré, escoja uno de los ingredientes —todos son variaciones sobre el mismo tema— para conseguir una preparación suave y cremosa. Antes de servirlo, sazónelo al gusto con sal y pimienta recién molida.

- Leche caliente y una cantidad generosa de mantequilla sin sal; también puede agregar crema de leche.
- *Crème fraîche* y aceite de oliva.
- Aceite de oliva y ajo picado.
- Leche caliente cremosa o crema de leche y pulpa de ajo asada (*véase* página 188).
- Crema de leche o leche cremosa, mantequilla sin sal y queso Gruyère rallado.

Cocer las espinacas

Lave bien las espinacas y parta las hojas. Aunque las espinacas se pueden cocer en abundante agua hirviendo es mucho mejor hacerlas al vapor o saltearlas para que conserven sus vitaminas, minerales y color. Si las cuece al vapor, no ha de ponerles más agua que la que se queda en las hojas al lavarlas, se harán en unos pocos minutos. Si las saltea, cuézalas rápidamente, sin dejar de removerlas, en un poco de aceite de oliva.



Legumbres, cereales y frutos secos

Legumbres
•
Cocer el arroz
•
Cocer otros cereales
•
Frutos secos
•
Coco

LEGUMBRES

Judías, guisantes y lentejas, las semillas de las plantas con vainas, se conocen como legumbres. Ricas en minerales, vitaminas y fibra y, sin embargo, bajas en grasa, son imprescindibles en la cocina. A continuación veremos cómo se preparan y se guisan.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos son aproximados y corresponden a legumbres remojadas.

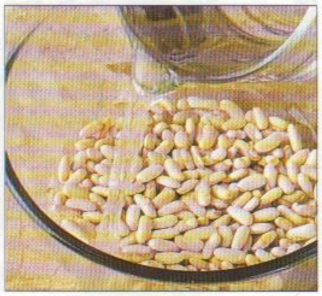
- GARBANZOS
  1½–2 horas
- HABAS
  1–1½ horas
- JUDÍAS ADUKI
  30–45 minutos
- JUDÍAS ARRIÑONADAS
  1–1½ horas
- JUDÍAS BLANCAS
  1¼ horas
- JUDÍAS DE CARETA
  1 hora
- JUDÍAS DE SOJA
  1½–2 horas
- JUDÍAS HARICOT
  1½ horas
- JUDÍAS MANTEQUERAS
  1 hora
- JUDÍAS MUNGO
  45 minutos
- JUDÍAS NEGRAS
  1–1½ horas
- JUDÍAS PINTAS
  1 hora

PRIMERO LA SEGURIDAD

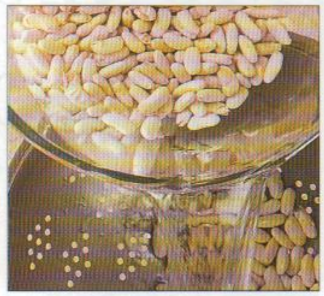
Muchas legumbres contienen toxinas dañinas, por lo tanto es importante hervirlas vigorosamente durante 10 minutos al iniciar la cocción: de esta manera se destruyen sus toxinas.

REMOJAR Y COCER

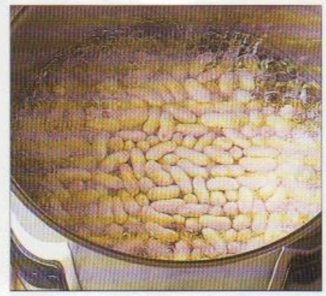
Las judías, los garbanzos y los guisantes se han de remojar para que se ablanden antes de cocinarlos; las lentejas no. El método rápido es una alternativa al que aquí presentamos: hiérvalas en abundante agua durante 2 minutos, tápelas y déjelas remojar 2 horas. Hay que sazonar las legumbres después de guisarlas.



1 Ponga las judías en un cuenco grande. Cúbralas con agua fría. Remójelas de 8 a 12 horas.



2 Escúrralas en un colador; enjuáguelas bien con agua fría del grifo.



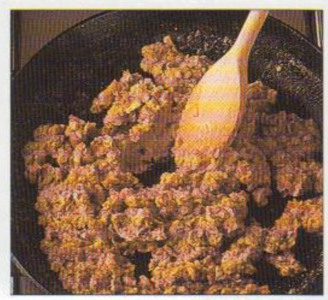
3 Hierva las judías en agua sin sal durante 10 minutos. Baje el fuego y cuézalas (*véase* izquierda).

FRIJOLES REFRITOS

Estas judías se fríen dos veces, de ahí su nombre. Sofría cebolla picada en aceite, añada judías pintas cocidas y un poco de su agua de cocción, y fríalo todo junto, aplastando las judías para que formen una pasta. Póngalas en la nevera toda la noche y vuélvalas a freír hasta que estén crujientes.

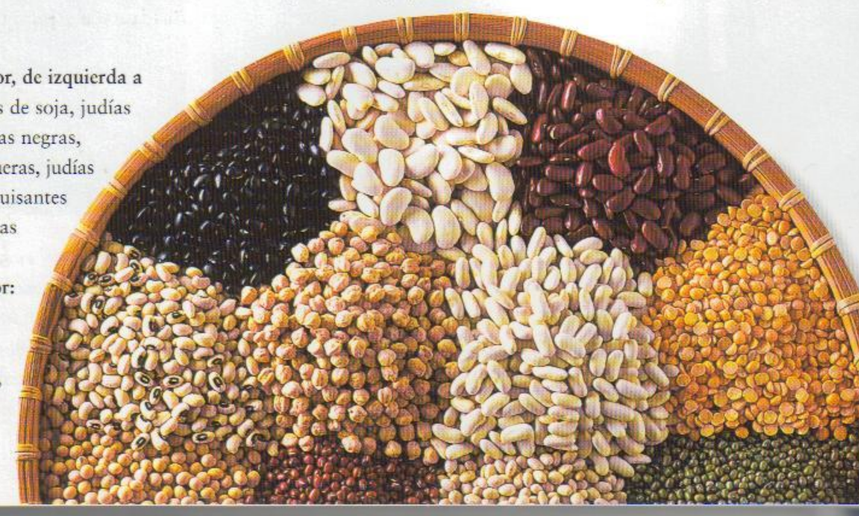


PRIMERA FASE
Añada las judías cocidas a la cebolla y el aceite y aplástelas.



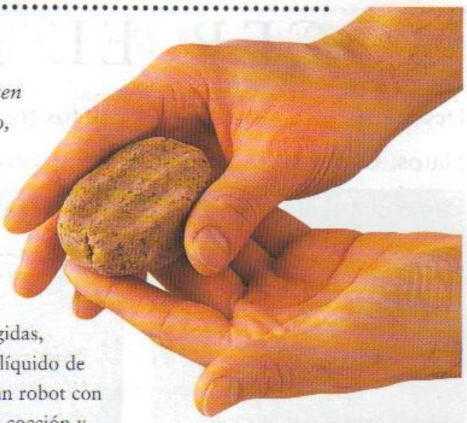
SEGUNDA FASE
Remueva la pasta de judías a fuego vivo hasta que esté crujiente.

Círculo exterior, de izquierda a derecha: judías de soja, judías de careta, judías negras, judías mantequeras, judías arriñonadas, guisantes amarillos, judías mungo
Círculo interior: judías aduki, garbanzos, judías blancas, judías haricot



Preparar pastelitos

Las legumbres son perfectas para hacer pastelitos, se reducen fácilmente a puré, armonizan con condimentos como el ajo, la cebolla, las hierbas y las especias y mantienen su forma. Los falafel *(véase recuadro, derecha) de Israel son tradicionales, pero puede hacerlos con otras legumbres. Aquí hemos mezclado garbanzos y habas secas.*





1 Remoje y cueza las legumbres escogidas, escúrralas y reserve el líquido de cocción. Póngalas en un robot con un poco del líquido de cocción y redúzcalas a puré. Póngalas en un cuenco y mézclelas bien con los condimentos.

2 Con las manos mojadas (de esta manera la pasta no se pega), haga bolas del mismo tamaño, aplánelas para obtener óvalos de 2,5 cm de grosor.

FALAFEL

200 g de garbanzos remojados, cocidos y reducidos a puré
5 dientes de ajo, finamente picados
1 cebolla finamente picada
4 cucharadas de cilantro fresco picado
1 cucharada de harina
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de malagueta
sal, pimienta y cayena
aceite vegetal para freír

Mezcle los ingredientes y déles forma de bolas. Fríalas en aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados, 3-4 minutos. Escúrralas. Para 4 personas.

Purés de legumbres

Las legumbres reducidas a puré con aceite de oliva y ajo constituyen unos mojos y guarniciones cremosas excelentes. Aquí se han utilizado garbanzos para preparar el hummus *de Oriente Próximo; otras posibilidades son las judías blancas, negras, arriñonadas o lentejas. Si desea un sabor picante, añada unos chiles secos machacados.*





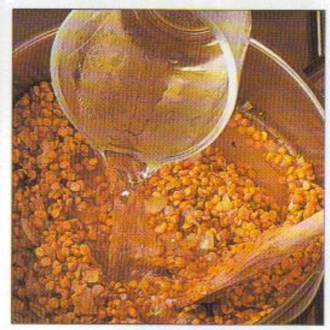
1 Reduzca a puré unos garbanzos cocidos en un robot con un poco de su líquido de cocción, sal y ajo aplastado al gusto.

2 Añada aceite de oliva a través del tubo, zumo de limón al gusto y 1-2 cucharadas de agua caliente.

Preparar *dhal*

Aunque resulta confuso, dhal *es el nombre de este especiado plato indio y de la legumbre, de la que existen cientos de variedades diferentes. En este plato se han utilizado lentejas amarillas* channa dhal, *pero se pueden sustituir. Para darle un toque especial, ponga por encima el típico* tadka: *ajo en rodajas y cayena fritos en mantequilla clarificada.*





1 Fría cebollas y ajo en mantequilla clarificada con *garam masala* y chile en polvo. Añada las lentejas y fríalas.

2 Cubra las lentejas con caldo o agua y cuézalas hasta que estén tiernas. Remuévalas a menudo y, si es necesario, añada más líquido.



Hilera superior, de izquierda a derecha: lentejas de Puy, verdes, marrones
Hilera inferior: lentejas rojas, amarillas

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos son aproximados. No es necesario remojar las lentejas antes de cocerlas.

- LENTEJAS MARRONES/AMARILLAS/ VERDES (PUY) 30-45 minutos
- LENTEJAS ROJAS 20 minutos

COCER EL ARROZ

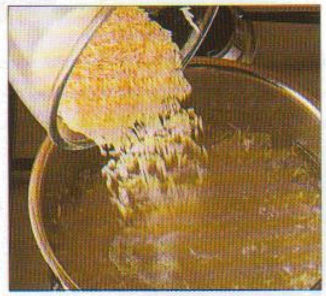
Desde los aromáticos *pilafs* hasta los *risottos*, el arroz es la base de un sinnúmero de platos. Como no todos los granos se cuecen de igual forma, es esencial escoger el arroz adecuado —y la técnica culinaria— para el plato que se quiere elaborar.

TIPOS DE ARROZ

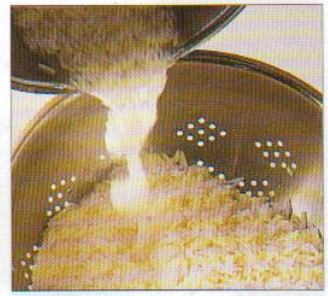
AMERICANO DE GRANO LARGO: adecuado para todo tipo de platos; es mejor cocerlo con el método del agua caliente. El arroz blanco se cuece en 15 minutos, el integral en 30-35.
ARBORIO: arroz italiano de grano corto; tiene una textura cremosa y sabor a nuez. Se cuece con el método del *risotto* (*véase* página 198), 15-20 minutos.
ARROZ SILVESTRE: no es un verdadero arroz, sino una gramínea acuática con sabor a nuez; se cuece por el método del agua caliente, 30-40 minutos.
BASMATI: aromático, para *pilafs* y platos indios; hay que remojarlo (*véase* paso 1, página siguiente) antes de cocerlo por el método de la absorción, 15 minutos.
BUDÍN: arroz de grano corto muy blando al cocerlo; el blanco se cuece en 15-20 minutos, el marrón en 30-40. También se puede hornear, tarda 1-1½ horas. Para los métodos de cocción, *véase* página 278.
DE FÁCIL COCCIÓN: procesado para que los granos queden separados; siga las instrucciones, 10-12 minutos.
JAPONÉS: arroz blanco de grano corto, gordo, brillante y pegajoso; *véase* página siguiente para el método de cocción.
TAILANDÉS: huele a jazmín y se cuece por el método del agua caliente, 15 minutos.

MÉTODO DEL AGUA CALIENTE

El arroz blanco o el integral americano de grano largo se pueden cocer en una gran cantidad de agua hirviendo sin necesidad de calcularla. Después de cocerlo, escúrralo y enjuáguelo. Enjuagarlo sirve para quitarle el almidón y para que los granos queden separados y secos. El arroz se puede enfriar y después recalentar sin que se pegue.



1 Ponga a hervir el agua en una cacerola. Añada la sal y después el arroz. Déjelo cocer a fuego lento, sin taparlo hasta que esté tierno (*véase* recuadro, izquierda).



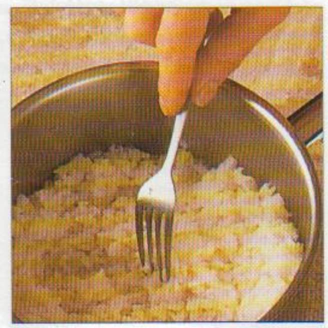
2 Ponga el arroz en un colador o en un tamiz; enjuáguelo con agua hirviendo. Sofríalo en mantequilla o aceite para recalentarlo.

MÉTODO DE LA ABSORCIÓN

Este método, el mejor para cocer el arroz basmati y el tailandés, consiste en cocer el arroz en una cantidad concreta de agua que se absorbe totalmente cuando está cocido. Ponga 2½ partes de agua por 1 de arroz y cuézalo a fuego lento, con el recipiente bien tapado para que el arroz se cueza en su propio vapor.



1 Ponga el agua, el arroz y la sal en una cacerola; lleve a ebullición. Remueva, baje el fuego y tape.



2 Cueza lentamente el arroz 15 minutos, déjelo reposar otros 15. Separe los granos con un tenedor.



Hilera superior, de izquierda a derecha: arroz silvestre, basmati integral, basmati blanco, tailandés (jazmín). **Hilera inferior, de izquierda a derecha:** arroz americano de grano largo y de fácil cocción, arborio (o *risotto*), japonés, pudín

PREPARAR UN *PILAF*

Los pilafs son muy populares en Oriente Medio y la India; los cocineros de ambas zonas los preparan más o menos de la misma manera. Si es el plato principal, agregue al final carne, ave o pescado troceado y cocido y verduras. Sazone con los condimentos de su elección.



1 Cubra el arroz con agua fría, déjelo reposar durante 1 hora y cambie el agua varias veces hasta que esté clara. Enjuáguelo bien.



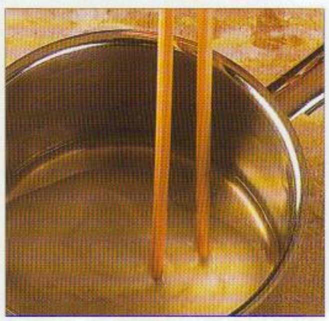
2 Sofría cebolla picada en una sartén. Añada el arroz y remuévalo a fuego moderado hasta que los granos empiecen a saltar.



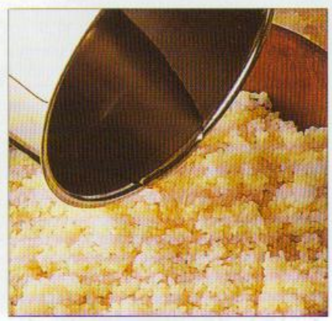
3 Vierta caldo caliente (doble volumen que el del arroz), remueva, sale, baje el fuego y tape. Deje cocer 15 minutos.

ARROZ JAPONÉS AROMATIZADO CON VINAGRE

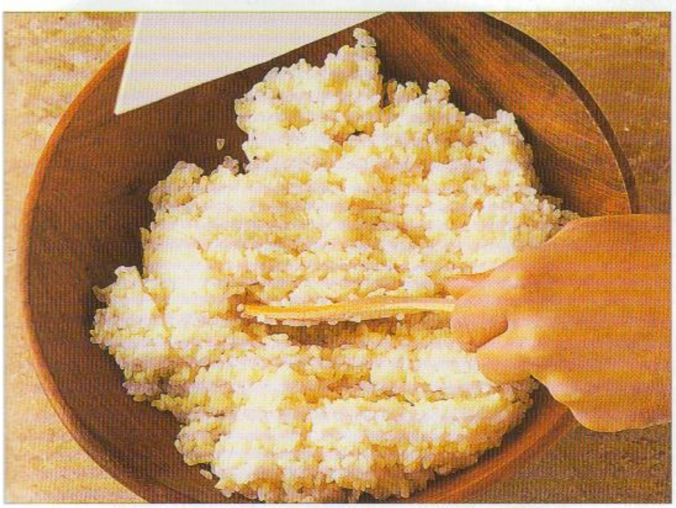
Los japoneses tienen un arroz blanco especial pegajoso y de grano corto. Se sirve al final de todas las comidas y también se utiliza para preparar el arroz aromatizado con vinagre para el sushi. *Para cocer el arroz japonés pegajoso, enjuáguelo bien hasta que el agua salga limpia, remójelo 30 minutos y cuente 600 ml de agua por 400 g de arroz. Lleve a ebullición, tape y déjelo cocer a fuego lento 15 minutos y reposar otros 15. Para este arroz aromatizado, déjelo enfriar a temperarura ambiente.*



1 Hierva 4 cucharadas de vinagre de arroz y 4 de azúcar con una pizca de sal, sin dejar de remover hasta que el azúcar se haya derretido. Déjelo enfriar.



2 Ponga el arroz japonés cocido y frío (*véase* izquierda) en un cuenco de madera y vierta sobre éste el vinagre con el azúcar.



3 Mezcle el arroz y la mezcla de vinagre con una espátula para el arroz (*véase* recuadro, derecha) o con una cuchara de madera. Enfríe un poco el arroz dándole aire mientras lo levanta con la espátula. El arroz aromatizado con vinagre se debe servir inmediatamente, de lo contrario hay que taparlo con un lienzo húmedo para que conserve la humedad y servirlo dentro de unas horas.

En la página 64 presentamos una receta de *sushi* en la que se utiliza esta misma cantidad de arroz aromatizado con vinagre.

EL ARROZ EN EL MENÚ

El arroz, alimento básico de la dieta de muchos países, se venera desde antaño por sus cualidades nutritivas —la palabra china que define arroz cocido es fan, que significa comida. Vegetarianos de todo el mundo saben que el arroz mezclado con legumbres tiene tantas proteínas como la carne.

ARROZ FRITO CHINO: arroz chino con cerdo, pescado y marisco, hortalizas y huevo.

ARROZ SUCIO: sólido *pilaf* Cajun elaborado con arroz ligeramente salteado con higadillos de pollo, cebolla, ajo y pimiento verde.

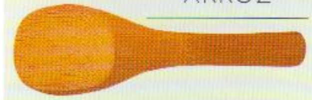
BIRYANI: es el arroz preferido en la India y consiste en arroz basmati con especias aromáticas, hierbas y carne o verduras.

KEDGEREE: plato clásico británico preparado con arroz de grano largo aromatizado con curry, abadejo ahumado y huevos duros.

PAELLA: plato español lleno de color que consiste en arroz aromatizado con azafrán, pollo, marisco y diferentes hortalizas.

RISI BISI: plato italiano campesino hecho con arroz arborio, jamón, guisantes y queso parmesano.

ESPÁTULA PARA EL ARROZ



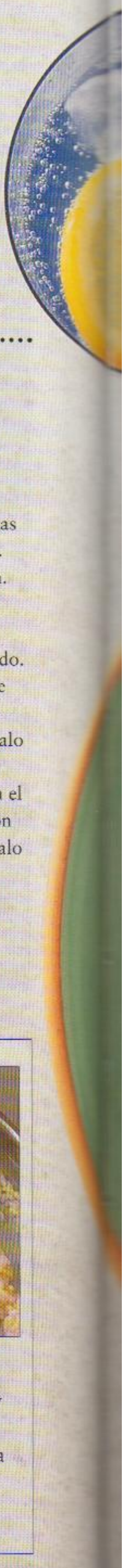
En Japón, este pequeño utensilio plano de madera y bambú se utiliza para remover el arroz cocido pegajoso, una técnica que lo hace más esponjoso y mejora su aspecto.

La espátula también se utiliza para servir el arroz a los invitados. Es costumbre que a cada persona se le sirvan dos espátulas llenas de arroz de un recipiente de madera, al margen de la cantidad que se haya preparado.

Cuando esponje el arroz, haga un movimiento lateral de corte.

Risotto *con pescado y marisco*

En esta receta, al risotto *se le ha dado un acabado con cigalas, vieiras, calamares y gambas en una salsa cremosa. Para obtener una consistencia muy cremosa, utilice arroz para* risotto *de grano corto.*



PARA 4 PERSONAS

12 cigalas crudas sin pelar

Caldo corto (véase página 66)

200 g de calamares preparados (véase página 86) cortados en anillos

8 vieiras sin concha

250 ml de crema de leche para batir

125 g de gambas peladas cocidas

Copos de parmesano (véase página 236), para decorar

PARA EL CALDO DE PESCADO

1 cucharada de aceite de oliva

20 g de mantequilla

30 g de mirepoix (véase página 166) de cebolla, zanahoria y apio

50 ml de coñac

1 cucharada de puré de tomate

1 tomate maduro picado

1 diente de ajo machacado

1,5 l de caldo de pescado

1 ramillete de hierbas aromáticas

Sal y pimienta recién molida

PARA EL *RISOTTO*

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cebolla finamente picada

200 g de arroz para risotto

50 ml de vino blanco seco

50 ml de crème fraîche

2 cucharadas de queso parmesano rallado

Escalfe las cigalas en el caldo corto, 7-8 minutos; déjelas enfriar en el caldo, sáquelas, pélelas y quíteles la cabeza. Machaque un poco las cabezas y la piel.

Prepare el caldo de pescado: caliente el aceite y la mantequilla en una cacerola a fuego vivo y saltee las cabezas y las pieles machacadas junto con la *mirepoix*. Desglase con un poco de caldo de las cigalas y el coñac. Añada el puré de tomate, remueva 1-2 minutos, luego agregue tomate picado y el ajo machacado y deje cocer unos minutos. Incorpore el caldo de pescado y el ramillete de hierbas y lleve a ebullición. Baje el fuego y cueza lentamente hasta que el líquido se haya reducido a unos 1,25 litros. Cuele el caldo y sazónelo ligeramente.

Vierta 900 ml de caldo en la cacerola y déjelo cocer suavemente a fuego lento. Reserve el resto del caldo en otro recipiente.

Prepare el *risotto*: caliente el aceite en una cacerola grande de fondo grueso y sofría la cebolla hasta que esté blanda. Añada el arroz y remuévalo 1-2 minutos para que los granos se cubran de aceite; luego empiece a verter caldo hirviendo, unos 150 ml cada vez (*véase* recuadro, inferior). Cuando ya haya incorporado todo el caldo, añada el vino. El tiempo total de cocción es de 20 a 25 minutos.

Mientras el *risotto* se está cociendo, lleve a ebullición el caldo reservado y baje el fuego. Añada los calamares y las vieiras y escálfelos suavemente de 3 a 5 minutos; sáquelos con una espumadera.

Reduzca el caldo a la mitad aproximadamente y añada la crema para batir. Ponga las cigalas, los calamares, las vieiras y las gambas y caliéntelo todo. Compruebe la condimentación.

Añada la *crème fraîche* y el queso parmesano al *risotto* y compruebe si está bien sazonado. Ponga el *risotto* en el centro de platos hondos precalentados y déle un poco de forma o póngalo en flaneras engrasadas y luego vuélquelos. Rodee el arroz con el pescado y la salsa, decórelo con los copos de parmesano y sírvalo inmediatamente.

Preparar el risotto

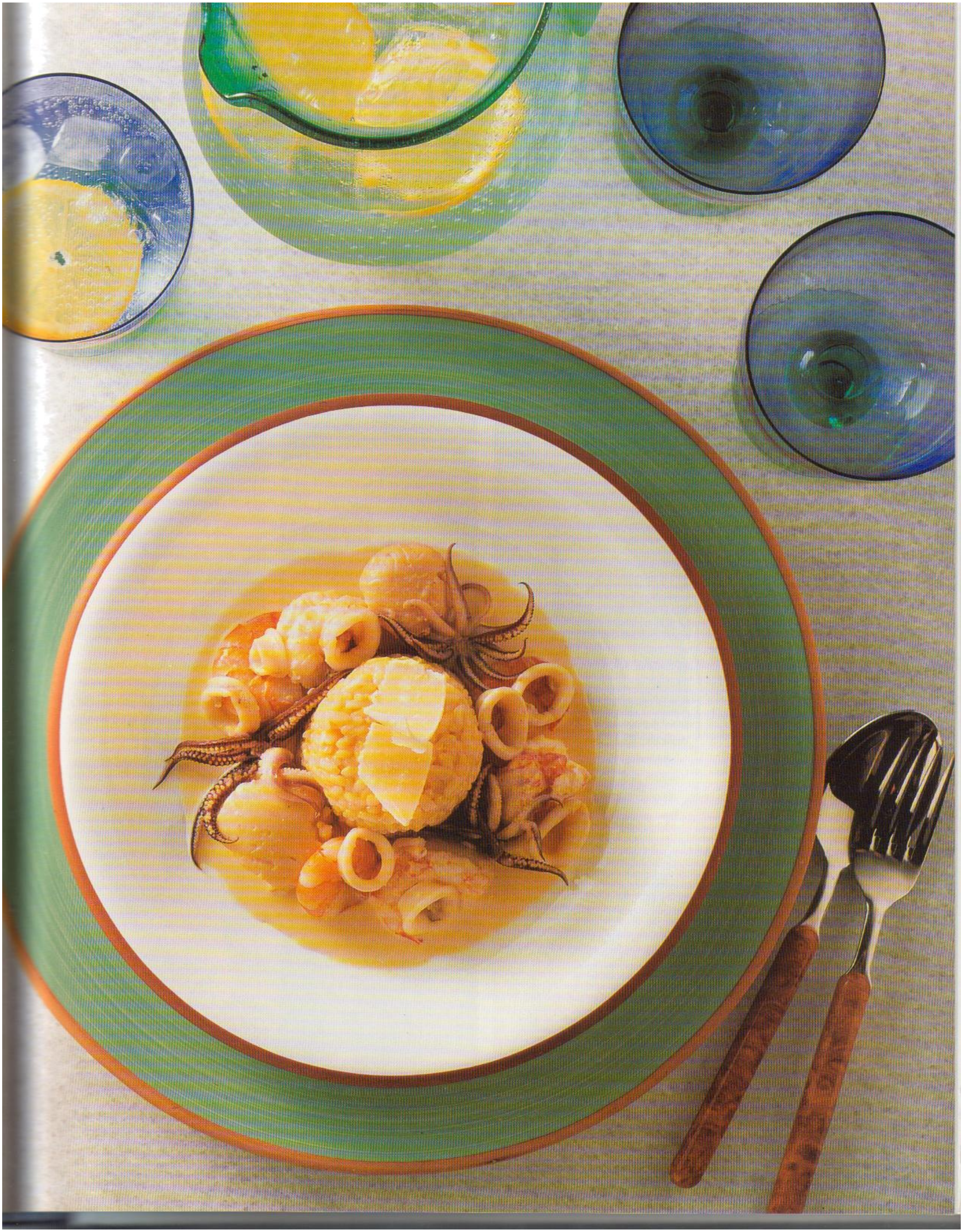
Para que el risotto *salga bien, hay que añadir el caldo gradualmente de manera que el arroz, aunque siempre jugoso, no esté inmerso en el líquido. Los cocineros italianos se quedan al lado de la cacerola durante todo el tiempo de cocción, primero remueven constantemente y después, a medida que el arroz se va cociendo, con menos frecuencia. Se remueve para que adquiera una textura cremosa y quede cocido.*



Vierta los primeros 150 ml de caldo y regule el fuego para que el arroz cueza suavemente. Espere a que el caldo casi haya sido absorbido en su totalidad antes de añadir otros 150 ml.



Cuando está al punto, los granos han de estar sueltos y enteros, pero tiernos (*al dente*). El almidón que suelta el arroz confiere su consistencia cremosa.

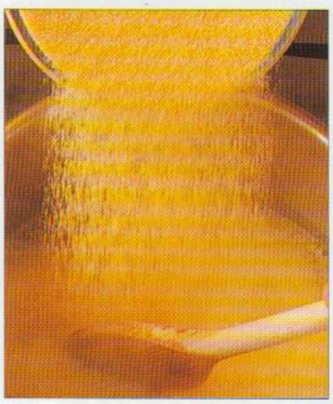


Cocer otros cereales

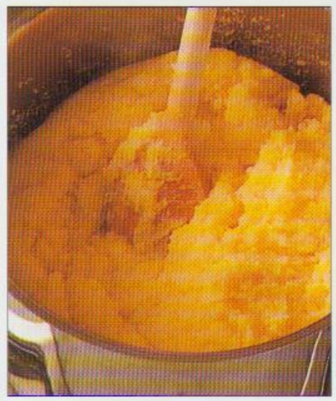
Los cereales se encuentran en una gran variedad de formas y se pueden preparar de un sinfín de maneras. Es esencial elegir la técnica de cocción adecuada, porque los diferentes procedimientos de cocción afectan tanto al sabor como a la textura.

Polenta

La polenta, también denominada harina de maíz, se puede servir jugosa enriquecida con mantequilla y queso parmesano como guarnición, o firme, en porciones crujientes fritas o a la parrilla. Generalmente, los trozos de polenta se suelen servir con hortalizas también cocidas a la parrilla o con salsa de tomate por encima.



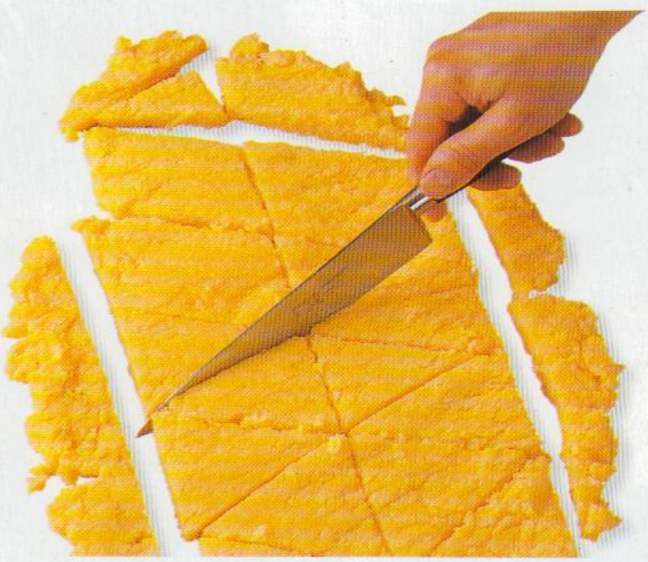
1 Hierva 1,8 l de agua con sal. Reduzca el fuego al mínimo y déjela agitar suavemente. Añada poco a poco 300 g de polenta sin dejar de remover.



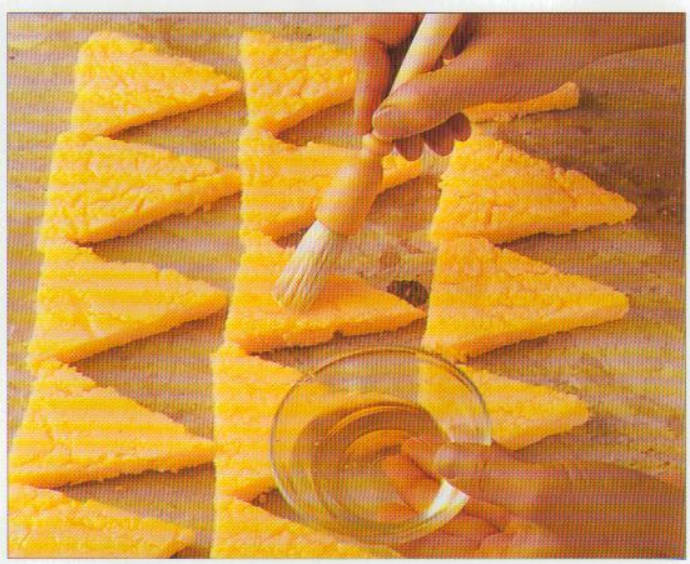
2 Cuézala, sin dejar de remover, hasta que se separe de las paredes del recipiente, unos 20 minutos. Ya la puede servir con mantequilla y queso parmesano.



3 Para freírla a la parrilla, no ponga ni mantequilla ni queso y extienda una capa de polenta de 2 cm de grosor sobre una superficie. Déjela que se enfríe.



4 Corte los bordes irregulares y forme un rectángulo. Corte éste longitudinalmente por la mitad y haga triángulos, como aquí, con un cuchillo de cocinero.



5 Separe los triángulos. Pincélelos con aceite de oliva. Fríalos o cuézalos a la parrilla, déles la vuelta y pincélelos con más aceite y cuézalos hasta que estén dorados, unos 6 minutos.

LA POPULAR POLENTA

Este grano amarillo como el sol y que ahora sirven en los restaurantes de moda de todo el mundo hace mucho tiempo que forma parte de la dieta básica del norte de Italia, donde se suele servir como acompañamiento de guisos y carnes salseadas, especialmente aves de caza.

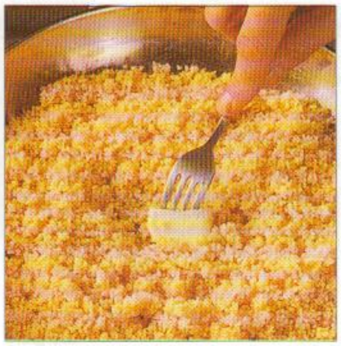
Los cocineros italianos tradicionales utilizan para preparar la polenta una cacerola especial de cobre llamada *paiolo*. Este recipiente tiene unas paredes muy altas que evitan que la polenta salte cuando se está cociendo. Su base pesada ayuda a repartir el calor uniformemente, evitando que la polenta se pegue y queme en la base.

Cuscús

La mayoría del cuscús está precocinado y sólo hay que humedecerlo y cocerlo al vapor siguiendo las instrucciones del paquete. Con el método que mostramos a continuación, el cuscús queda más jugoso. Sírvalo como acompañamiento mezclado con frutos secos picados, frutas secas o hierbas frescas.



1 Ponga 250 g de cuscús en una cacerola con un poco de mantequilla. Añada 500 ml de agua caliente; remuévalo con un tenedor hasta que esté bien mezclado.



2 Cueza el cuscús a fuego medio-alto de 5 a 10 minutos. Baje el fuego e incorpore removiendo 50 g de mantequilla.



3 Remuévalo con un tenedor para que se esponje y se separen los granos y cúbralo con mantequilla derretida.

Bulgur

El bulgur *son granos de trigo cocidos hasta que se fragmentan y que después se secan. El grano es extremadamente sencillo de preparar, pero hay que tener cuidado en escurrir bien el agua después de remojarlo. El* bulgur *se utiliza a menudo en los* pilafs *de Oriente Medio, en el* tabbouleh *y el* kibbeh, *pero todos estos platos resultan insípidos si el grano está acuoso.*



1 Ponga el *bulgur* en un recipiente. Cúbralo con agua fría. Déjelo reposar 15 minutos.



2 Páselo a través de un tamiz de malla fina colocado sobre un cuenco. Apriete puñados de *bulgur* para escurrir el agua y póngalo en una fuente.

Palomitas de maíz

No hay nada como las palomitas de maíz recién hechas con un poco de sal, como aquí, o con azúcar o especias o simplemente sin nada. No hay que poner mucha cantidad de maíz, simplemente la suficiente para cubrir la base de la sartén. Cuando se abre, el maíz se hincha y se obtiene mucha más cantidad de lo que uno imagina. Mida el volumen de maíz que vaya a utilizar y ponga la mitad de aceite.



1 Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego moderado hasta que esté muy caliente, pero que no humee. Añada el maíz y tápelo con la tapadera.



2 Mueva el recipiente sobre el fuego hasta que el maíz deje de abrirse y póngalo en una fuente. Sale las palomitas.

Cuscusera

En el norte de África, el grano de cuscús da nombre a un plato especiado de carne y hortalizas guisadas en un recipiente bulboso especial. Este recipiente se llama cuscusera y tiene dos partes. El guiso se cuece en la parte inferior y el grano se cuece al vapor en la parte superior perforada, absorbiendo de esa manera el aroma del guiso que tiene debajo. El guiso y el grano se sirven juntos.

Diferentes granos y sus usos

Avena: los copos de avena son la base del *muesli* y de las gachas.

Cebada: grano con sabor a nueces que se utiliza principalmente para espesar sopas y guisos.

Centeno: el centeno, que se encuentra en grano, copos y harina, se utiliza para hacer pan y whisky.

Maíz molido: el maíz molido, que en el sur de Estados Unidos se sirve en sémola, está hecho con maíz amarillo o blanco cuyos granos se bañan en un producto alcalino fuerte para extraer sus envoltorios protectores. Antes de usarlo debe remojarse toda una noche.

Mijo: los copos y los granos de mijo, cereal muy apreciado por su sabor a nueces y su textura crujiente, se utilizan en guisos, rellenos y curry.

Quinoa: este cereal sabe a hierba. Se utiliza en sopas, ensaladas y panes y como sustituto del arroz.

Salvado: el salvado es la semilla del trigo sin procesar. Se utiliza en *pilafs* en lugar del arroz, en rellenos y para hacer pan.

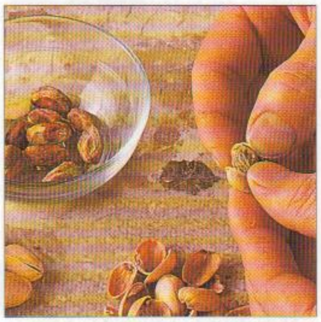
Trigo sarraceno: este fruto utilizado como grano es muy popular en la cocina de Europa oriental y central. Se utiliza como ingrediente de rellenos, como cereal caliente para el desayuno o como guarnición; la harina de este tipo de trigo se utiliza para preparar *blinis* y *crêpes* bretonas.

FRUTOS SECOS

Los frutos secos, las semillas o frutos con una semilla comestible situados dentro de una cáscara dura aportan sabor, color y una textura crujiente a una gran variedad de platos dulces y salados. A continuación se describen las técnicas para abrir, pelar y preparar una serie de frutos secos.

DESCASCARILLAR PISTACHOS

Compre pistachos con la cáscara abierta. Si está cerrada, el pistacho no ha madurado y cuesta mucho pelarlo.

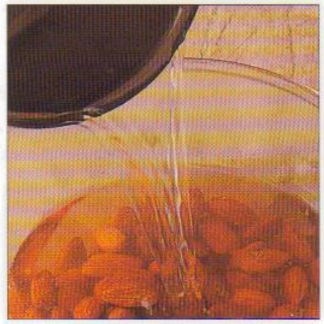


Acabe de abrir las cáscaras con los dedos. Cuando están bien abiertas, el pistacho sale solo. Una vez sin cáscara, ya están listos para blanquearlos y pelarlos (*véase* derecha).

Hilera superior, de izquierda a derecha: cacahuetes, pistachos, nueces, piñones
Hilera inferior: avellanas, pacanas, almendras, nueces del Brasil

BLANQUEAR Y PELAR

La piel de la almendra y la del pistacho es amarga y, si se deja, estropea el delicado sabor de estos frutos secos. Aquí, las almendras se han blanqueado para que resulte más fácil pelarlas; la técnica es la misma para los pistachos (véase izquierda).
Es más fácil pelar las almendras después de blanquearlas cuando todavía están calientes; no las deje sin pelar una vez escurridas.



1 Cubra las almendras con agua hirviendo. Déjelas en remojo de 10 a 15 minutos. Escúrralas y déjelas enfriar.



2 Presione la piel ablandada con el dedo pulgar y el índice y quítela.

TOSTAR Y PELAR

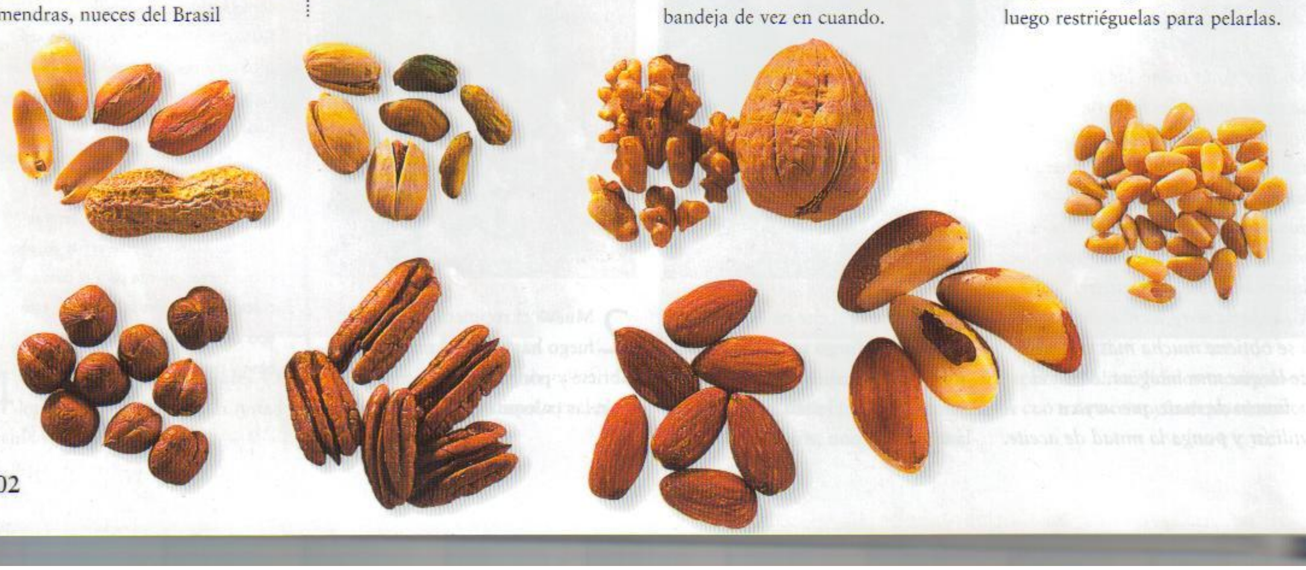
Es preferible tostar las avellanas y las nueces del Brasil que blanquearlas antes de pelarlas. En este ejemplo, se han tostado unas avellanas en el horno, pero también se pueden freír. Póngalas en una sartén antiadherente de fondo grueso y remuévalas a fuego lento hasta que estén ligera y uniformemente tostadas, de 2 a 4 minutos.



1 Extienda las avellanas sobre la placa del horno y tuéstelas a 175 °C 10 minutos; mueva la bandeja de vez en cuando.

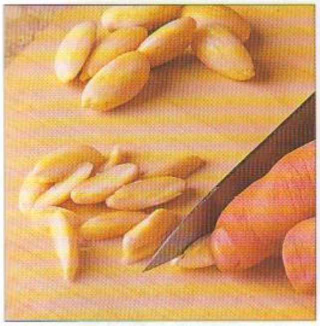


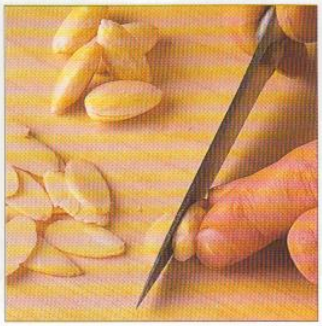
2 Envuelva las avellanas tostadas con un lienzo para que desprendan vapor unos minutos; luego restriéguelas para pelarlas.

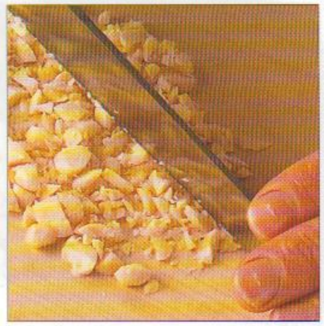


FRUTOS SECOS TROCEADOS Y PICADOS

La mayoría de frutos secos se venden ya picados, a tiras o en láminas. Los frutos secos que se cortan antes de consumirlos saben mejor y son más jugosos que los que ya están preparados.







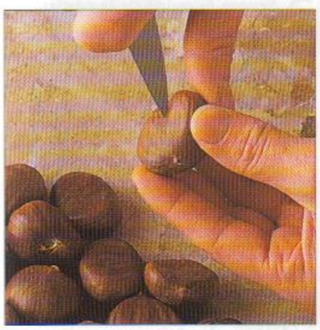
A TIRAS
Ponga el fruto seco con la parte plana hacia abajo sobre una tabla y córtelo longitudinalmente en tiras.

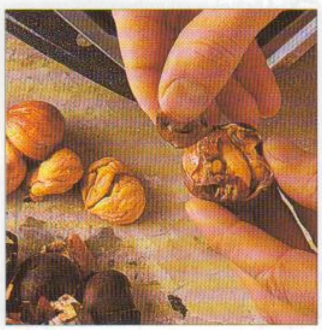
EN LÁMINAS
Ponga el fruto seco con el canto hacia abajo sobre una tabla. Sujete un lado y córtelo en láminas largas y finas.

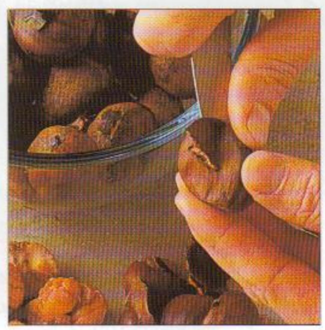
PICADOS
Ponga tiras de frutos secos sobre una tabla. Sujete un cuchillo y levante la hoja hacia delante y hacia atrás.

PELAR CASTAÑAS

Este fruto seco dulce y almidonado tiene una cáscara dura y quebradiza y una piel muy fina que se han de quitar tanto si se comen crudas como asadas. Empleará bastante tiempo para pelarlas, porque la piel se pega a la castaña y es difícil quitarla. Existen tres técnicas diferentes para pelarlas:







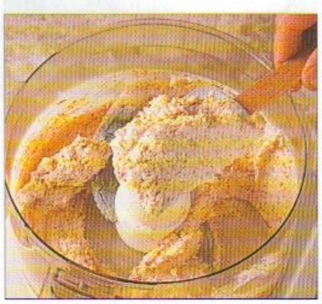
CORTAR
Sujete la castaña con los dedos y corte la cáscara y la piel con un cuchillo afilado.

TOSTAR
Agujeree la cáscara con la punta de un cuchillo. Póngalas bajo el grill hasta que la cáscara se abra. Déjelas enfriar y pélelas.

BLANQUEAR
Sumerja las castañas en agua y lleve a ebullición. Escúrralas y pélelas mientras la piel está todavía caliente.

PREPARAR UNA MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Las mantequillas de frutos secos frías constituyen sabrosos acompañamientos y son fáciles y rápidas de preparar con un robot. La mantequilla de almendras acompaña muy bien al pescado y la de avellana o de pistacho a las aves y la carne. Si se les añaden azúcar o especias son deliciosas con frutas calientes.



Muela los frutos secos tostados en el robot con la cuchilla de metal. Añada el doble de mantequilla y mézclelo todo con el pulsador. Saque la mantequilla y forme con ella un cilindro envuelto en papel sulfurizado y póngala en la nevera. Córtela en rodajas cuando la necesite.

OTRAS MANERAS DE MANIPULAR LOS FRUTOS SECOS

PICAR EN UN ROBOT: los frutos secos quedan mejor picados a mano porque de esta manera se puede controlar el grado de grosor requerido, pero si quiere hacerlo con más rapidez píquelos en un robot con la cuchilla de metal. No los pique en exceso o soltarán aceite y se convertirán en una pasta.

MOLER: en algunas recetas, por ejemplo en la de la pasta de almendras, se necesita que los frutos secos molidos tengan una textura muy fina. En ese caso puede utilizar una picadora eléctrica o un molinillo de café.

TOSTAR: extienda los frutos secos sobre la placa del horno y tuéstelos a 15 cm del grill de 3 a 5 minutos; mueva la bandeja frecuentemente. También se pueden tostar en el horno a 180 °C de 7 a 10 minutos.

GUARDAR LOS FRUTOS SECOS

Los frutos secos, aunque son una buena fuente de fibra, tienen un alto contenido en grasa que hace que se enrancien si están expuestos al calor, a la luz y a la humedad. Guarde los frutos secos, especialmente los descascarillados pues se deterioran más fácilmente, en un lugar seco, fresco y oscuro. Los frutos secos descascarillados se pueden guardar en la nevera hasta 6 meses, o en el congelador 1 año.

Coco

El coco, de aspecto exótico y sabor tropical, es un ingrediente básico en la cocina oriental, caribeña y latinoamericana. Tiene tres capas: una cáscara dura y peluda; una cáscara blanda y cremosa, y un líquido lechoso en el centro. Elija cocos que sean pesados y que estén llenos de líquido.

Preparar un coco entero

Antes de preparar la carne del coco hay que abrir la cáscara dura con un martillo. La técnica que aquí mostramos es la más sencilla. Después de quitar la piel marrón que rodea la pulpa, corte la carne en tiras o rállela, según la receta.







1 Con una broqueta metálica, agujeree las indentaciones u ojos en la parte de la cáscara donde estaba el tallo. Saque el líquido por los agujeros.

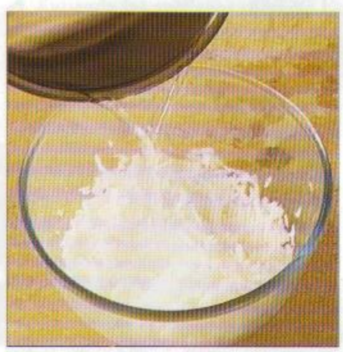
2 Abra el coco golpeando con un martillo alrededor de toda su superficie. Siga dándole vueltas hasta que se parta por la mitad.

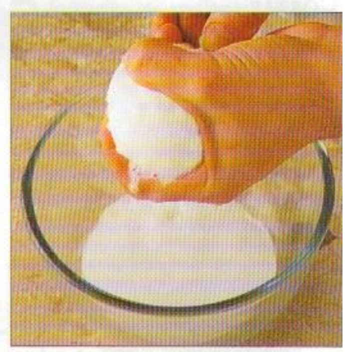
3 Separe la pulpa de la cáscara pasando un pequeño cuchillo entre las dos. Pele la piel oscura exterior con un mondador.

Preparar leche de coco

Lo que se encuentra en el centro del coco no es la «leche» de coco que se utiliza en la cocina. Esta leche se prepara remojando la pulpa en agua y después exprimiéndola para extraer la «leche» con sabor a coco. Se puede remojar y exprimir otra vez si lo desea pero cada vez se obtiene una leche más clara.







1 Ralle la pulpa del coco con un rallador grueso o en un robot con la cuchilla metálica.

2 Ponga el coco rallado en un cuenco y cúbralo con agua hirviendo. Remuévalo bien y déjelo remojar 30 minutos o hasta que haya absorbido el agua.

3 Ponga un tamiz cubierto con una gasa sobre un cuenco y escurra la leche. Enrolle la gasa y estruje con fuerza el coco para extraer toda la leche posible.

Emplear el coco y la leche de coco

- Utilice el líquido del centro del coco como bebida o caldo ligero.
- Sirva trozos de coco con frutas frescas en una *fondue* de chocolate caliente.
- Ponga tiras de coco tostado sobre platos de curry, pasteles y postres.
- Utilice la leche de coco para enriquecer curry tailandés e indio.
- Cuando prepare crema inglesa para un helado casero (*véase* página 286), utilice leche de coco en lugar de leche de vaca.
- Emplee leche de coco para aromatizar la crema (*véase* página 268) y el arroz (*véase* página 130).

Otros tipos de leche de coco

- En lugar de coco rallado puede utilizar coco seco y seguir la misma técnica.
- Los bloques de coco cremoso van igual de bien. Corte la preparación con un cuchillo de cocinero y disuélvala en agua hirviendo. Este tipo de coco no necesita colarse antes de utilizarse.
- La leche de coco en polvo es muy práctica. Prepare una pasta con agua hirviendo o espolvoree el polvo directamente sobre las salsas.
- La leche de coco enlatada tiene una capa gruesa de «crema» que se puede quitar y utilizar por separado.



Pasta

Pasta casera

Aunque se venden cientos de tipos de pasta, sigue siendo una experiencia única y satisfactoria elaborarla uno mismo. A continuación explicamos las técnicas para preparar la pasta a mano y a máquina, e ideas para condimentarla. Para extenderla y cortarla, *véanse* páginas 208-209.

¿Quiénes fueron los primeros?

Una creencia muy extendida es que Marco Polo, viajero del siglo XIII, descubrió la pasta en China y la llevó a Italia. Lo que le llamó la atención fue que los chinos comían algo parecido a los macarrones de su país.

La pasta ya era muy común en Italia cuando el romano Apicius escribió su famoso libro *El arte de cocinar* en el siglo I d. C., pero parece ser que los tallarines ya se comían en China mucho antes.



Marco Polo (1254–1324)

Harina para preparar la pasta

La mejor harina, con diferencia, es la harina de trigo duro o la de sémola, pero no siempre es fácil de encontrar y además cuesta mucho trabajarla. Otra posibilidad consiste en utilizar harina de fuerza blanca o integral, la misma que se utiliza para hacer el pan. También puede utilizar harina normal, pero es mejor no hacerlo a no ser que utilice una máquina para extender la pasta, ya que la masa queda muy dura y es extremadamente difícil obtener una lámina fina a mano.

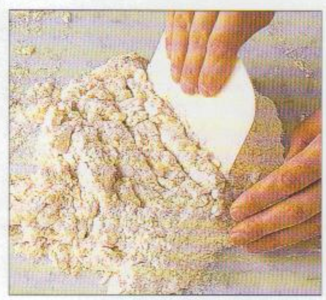
A mano

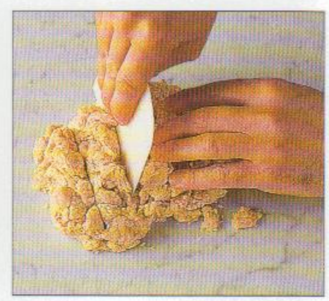
Preparar pasta a mano es una técnica sencilla que solamente requiere un poco de tiempo y con la que, sin embargo, se consiguen unos resultados excelentes. El suave amasado y el calor de las manos ayudan a obtener una pasta muy elástica que se puede extender y formar con facilidad. Aquí hemos preparado 450 g de pasta al huevo —pasta all'uovo— *suficiente para un primer plato para 6-8 personas, o para 4 si es el plato principal.*

1 Tamice 300 g de harina de fuerza blanca sobre la superficie de trabajo. Haga con la mano un hueco en el centro. Ponga en él 3 huevos liberamente batidos, 1 cucharadita de sal y 1 cucharada de aceite de oliva.







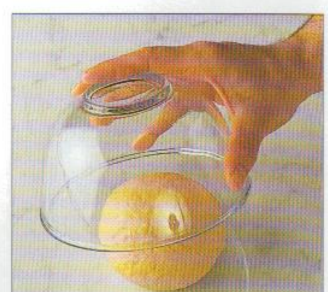


2 Mezcle los ingredientes del hueco con las yemas de los dedos. Incorpore la harina llevándola hacia el centro.

3 Continúe incorporando la harina de los laterales y utilice una rasqueta pastelera para mezclar la masa.

4 Trabaje los ingredientes hasta que la harina absorba el huevo. La masa tiene que estar húmeda; si está pegajosa, espolvoréela con un poco más de harina.



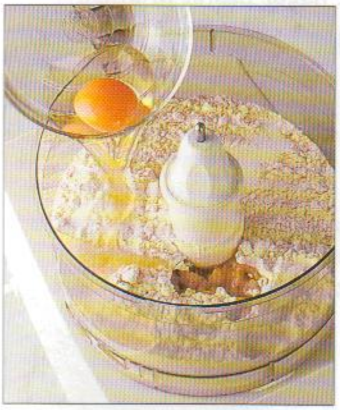


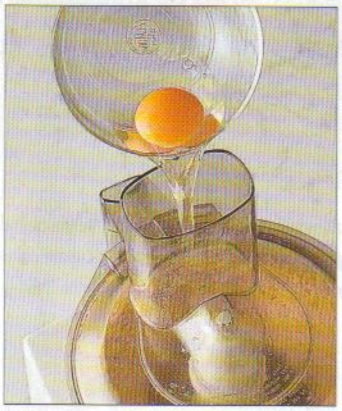
5 Empiece a amasar la pasta cogiéndola de un extremo y estirando del otro en sentido contrario con la palma de la mano. Siga amasando hasta que esté elástica y homogénea, de 10 a 15 minutos.

6 Antes de extenderla y cortarla, déjela reposar cubierta 1 hora.

A MÁQUINA

Si tiene un robot, puede utilizarlo provisto con la cuchilla metálica para hacer la masa de la pasta. Así ahorrará tiempo y esfuerzo en la fase de mezclado, pero es muy importante que la amase a mano después de haberla mezclado. Si carga mucho la batidora, la masa no se mezclará de manera uniforme; utilice un máximo de 450 g de harina en cada tanda.







1 Ponga 300 g de harina de fuerza blanca tamizada y 1 cucharada de sal en el robot. Añada 1 cucharada de aceite de oliva y 1 huevo. Accione el aparato hasta que el huevo se haya mezclado con la harina.

2 Con el robot en funcionamiento, añada 2 huevos más, de uno en uno, por el embudo y trabájelos hasta que se forme la masa.

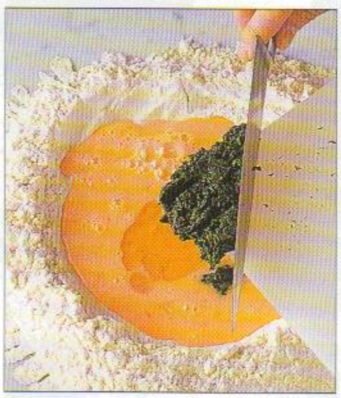
3 Saque la masa y amásela hasta que esté elástica y homogénea (*véase* paso 5, página anterior). Tápela y déjela reposar 1 hora antes de extenderla y cortarla.

AÑADIR AROMATIZANTES

Para que la pasta casera quede más sabrosa, se le pueden añadir diferentes aromatizantes. Sea cual sea su elección, la única regla que debe seguir es que los condimentos deben incorporarse uniformemente.

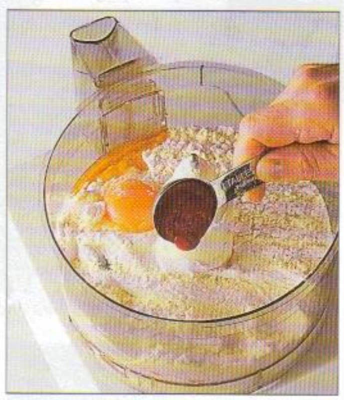
Los ingredientes secos, por ejemplo granos de pimienta machacados o hierbas secas, se han de mezclar con la harina tamizada, mientras que los húmedos o los que contienen más humedad, por ejemplo espinacas troceadas, hierbas frescas y tinta de calamar, se han de añadir con el último huevo.

A MANO



ESPINACAS
Añada 2 cucharadas de espinacas cocidas muy escurridas y finamente picadas a los ingredientes líquidos del huevo y mézclelos bien.

A MÁQUINA



TOMATE
Añada 1 cucharada de puré de tomate secado al sol o concentrado a los ingredientes secos al mismo tiempo que el aceite y el primer huevo.







CONSEJOS PARA PREPARAR PASTA

- Según el tipo de harina que utilice, tendrá que añadir un poco más de aceite para amalgamar la masa.
- Compruebe que la pared de harina esté intacta o se saldrá el huevo.
- En lugar de aceite de oliva puede condimentar la pasta con aceite de nuez o de avellana.
- Cuando añada condimentos húmedos como espinacas picadas, ponga más harina si fuese necesario, para que absorba la humedad.
- Cuando amase y para evitar que la masa se pegue a las manos, enharine éstas y la superficie de trabajo.
- No intente ahorrar tiempo al amasar si no tiene una máquina para extender la masa. Cuanto más amase, más elástica quedará la masa y más fácil será de extender.
- Cuando la masa está amasada, ha de tener una consistencia elástica. Presione la masa con el dedo; si todavía está pegajosa, añada un poco más de harina.

QUÉ QUIERE DECIR...

PAGLIA E FIENO: «paja y heno»: espinaca y huevo.

PASTA ALL'UOVO: es el tipo de pasta más típico del norte de Italia; está hecha con huevos.

PASTA NERA: pasta negra cuyo color y sabor especial proviene de la tinta del calamar.

PASTA ROSSA: generalmente es pasta de tomate con un tono anaranjado. También se puede hacer de color rojo fuerte utilizando remolacha.

PASTA VERDE: pasta hecha con espinacas, acelgas o albahaca.

TRICOLORE: «tricolor» — espinaca, tomate y huevo.

EXTENDER Y CORTAR

La pasta se puede extender formando láminas a mano, o más rápida y finamente, con una máquina especial para hacer pasta. Una vez la lámina se haya secado, la pasta se puede cortar a mano, o con los accesorios de la máquina de hacer pasta, lo que dará lugar a diferentes formas y tamaños, según la receta escogida.

TRUCOS DE COCINERO

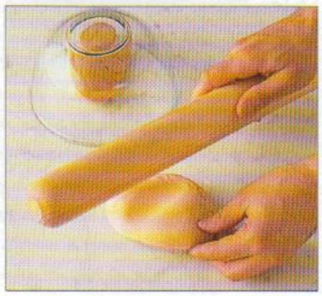
PASTA CON FORMAS

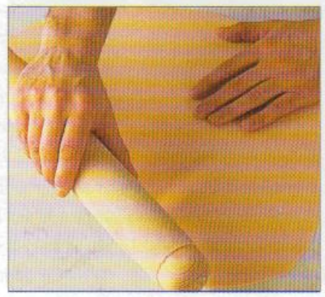


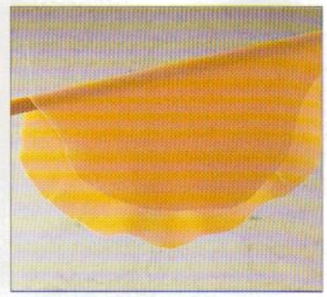
Ponga hojas de hierbas, como perejil, entre dos láminas de pasta. Pase el rodillo para que las láminas se unan y corte cuadrados o círculos alrededor de las hojas. Hiérvalos en agua salada, 2 minutos.

EXTENDER LA PASTA A MANO

La pasta que se extiende a mano queda más gruesa que la que se extiende a máquina. Para ello, se necesita una superficie de trabajo bastante amplia, ya que cada bola de pasta se convertirá en una lámina muy grande. Para que sea más fácil manipularla, corte la masa por la mitad y aplane cada una por separado.







1 Parta la masa reposada (*véanse* páginas 206-207) por la mitad. Deje una mitad tapada y aplane la otra con un rodillo hasta conseguir una lámina fina y redonda.

2 Levante el borde más alejado de la lámina enrollado sobre el rodillo y estire la lámina como aquí. Déle un giro de 45° y repita la misma operación siete veces.

3 Cuando la lámina tenga el grosor del papel, cuélguela del mango de una escoba. Repita la misma operación con el otro trozo de masa. Déjela secar unos 15 minutos.

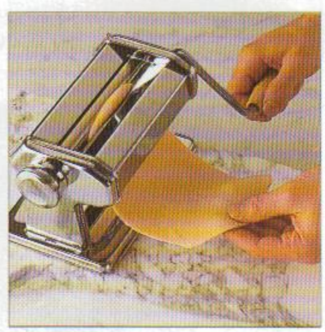
MÁQUINA PARA LA PASTA

Si prepara pasta fresca a menudo, merece la pena comprar una máquina de acero inoxidable para pasta. Se puede utilizar para extender la masa en láminas con las que se pueden obtener rectángulos para lasañas y canelones, y cuadrados y círculos para ravioles y tortellini. También se puede utilizar para cortar las láminas en tallarines de diferentes medidas. Este aparato tiene tres rodillos con diferentes posiciones que determinan el grosor de la lámina de pasta. Una abrazadera la sujeta a la superficie de trabajo, de manera que es muy segura.

EXTENDER LA PASTA A MÁQUINA

Una máquina para pasta aplasta las láminas de masa hasta que quedan elásticas y homogéneas dándoles el mismo grosor. Dé la vuelta a la manivela e introduzca la masa de pasta a través de los rodillos con diferentes grosores, ajustando los grosores cada vez. Antes de empezar, enharine la pasta y los rodillos.







1 Corte la masa reposada (*véanse* páginas 206-207) en cuatro trozos. Aplánelos con las manos y forme rectángulos de aproximadamente la misma anchura que la máquina.

2 Introduzca un trozo de masa por la máquina con los rodillos ajustados al grosor máximo. Haga lo mismo con los otros trozos.

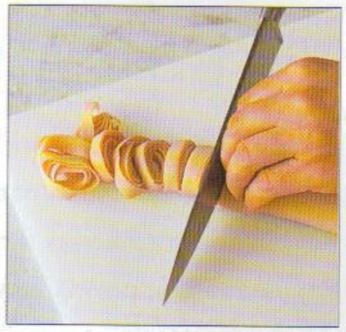
3 Doble cada rectángulo en tres partes y vuélvalo a pasar. Repita la misma operación tres o cuatro veces sin doblarlo y disminuya el grosor un poco cada vez. Deje secar como en el paso 3 (superior).

CORTAR LA PASTA A MANO

Las láminas de pasta extendidas manualmente se han de cortar también a mano. Tras secar las láminas unos 15 minutos, éstas han de parecerse al cuero, pero ser lo bastante flexibles para cortarlas sin que se peguen. Si la pasta está demasiado seca, es demasiado frágil y difícil de cortar. Antes de empezar a cortarla en formas, las láminas se pueden cortar en trozos más pequeños para que sean más fáciles de manejar. Utilice un cuchillo de cocinero e intente no arrastrarla al cortarla.



1 Coja una lámina de pasta seca y forme con ella un cilindro suelto pero uniforme. Pase el cilindro a una tabla.



2 Córtelo transversalmente en tiras de unos 10 mm de ancho. Desenrolle las tiras y séquelas como en el paso 3 de abajo, o en grupos (*véase* tallarines, derecha).

CORTAR LA PASTA A MÁQUINA

*La gran ventaja de la máquina para la pasta es que corta tallarines planos (*tagliatelle*) de forma limpia, uniforme y rápida. Ajustando los rodillos, se cortan los tallarines con diferentes anchuras. Para que no se peguen, ponga un poco de harina en la masa y los rodillos.*



1 Corte la lámina de pasta en trozos de 30 cm de longitud a nedida que pasa a través de los odillos ajustados en el grosor más ino. Ponga las láminas sobre un ienzo enharinado hasta que haya xtendido toda la masa.



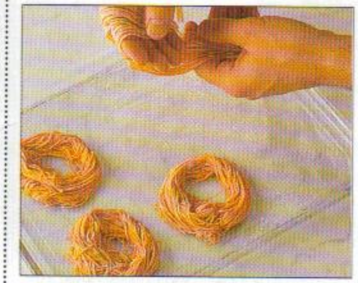
2 Introduzca una a una las láminas para cortarlas a la anchura deseada.



3 Cuelgue la pasta cortada sobre el palo enharinado de una escoba, sobre el respaldo de una silla o extendida sobre lienzos enharinados. Déjela secar 1-2 horas.

SECAR LA PASTA

La pasta fresca de huevo ha de estar totalmente seca antes de guardarla. Espolvoréela con un poco de harina y colóquela en un recipiente herméticamente cerrado en la nevera durante 2 días.



TALLARINES

Coja unas tiras de tallarines y enróllelos para hacer ovillos. Póngalos uno al lado del otro en un plato enharinado. Déjelos secar de 1 a 2 horas.



LASAÑA

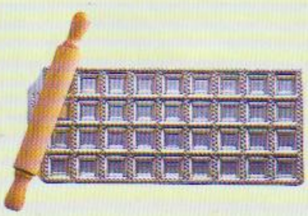
Ponga los rectángulos de lasaña uno al lado del otro sobre un lienzo enharinado. Tápelos con otro lienzo enharinado. Déjelos secar 1 a 2 horas.

Preparar pasta fresca rellena

La masa que se utiliza para hacer pasta rellena no ha de estar muy seca, sólo lo suficientemente húmeda para poder darle forma con facilidad y cerrarla bien. Se pueden obtener diversas formas, desde cuadrados hasta medias lunas. Los rellenos también varían, pero la mayoría llevan queso y huevo para ligar el relleno. La pasta rellena se suele cocer en agua o caldo, u hornear con una salsa.

Equipo para hacer ravioles

La mayoría de tiendas especializadas en utensilios de cocina dispone de aparatos fabricados especialmente para preparar ravioles. Asegúrese de que la pasta no está muy seca y, para evitar que se pegue, enharine los utensilios antes de utilizarlos.



Los moldes de ravioles, que se fabrican en varios tamaños, son ideales para preparar ravioles idénticos. La bandeja metálica tiene una serie de pequeñas hendiduras con rebordes —generalmente unos 40. Los moldes se suelen vender con un pequeño rodillo de madera que se utiliza para aplanar la masa en el molde y para sellar los ravioles. Utilice este molde una vez que haya cortado la masa al tamaño preciso (*véase* paso 1, derecha).



Los cortadores de ravioles tienen un mango de madera con cortadores de metal. Se encuentran en varios tamaños y cortan los ravioles de uno en uno (*véase* página 216).

Preparar ravioles

Los ravioles se pueden preparar poniendo el relleno entre dos láminas de pasta (véase receta, página 216) *o doblando una lámina por la mitad, como aquí. También puede utilizar un molde especial* (véase recuadro, izquierda)*. Cubra la pasta que no utilice con un lienzo húmedo para que se mantenga húmeda. No la rellene en exceso. La técnica que aquí mostramos utiliza masa extendida a mano* (véase Extender la pasta a mano, página 208)*.*



1 Recorte un rectángulo de 25 × 50 cm a partir de una lámina de pasta. Utilice los trozos sobrantes para hacer tallarines (*véase* página 209).



2 Ponga 16 cucharaditas de relleno redondeado (*véase* recuadro, página siguiente) sobre la mitad de la lámina separándolas uniformemente.



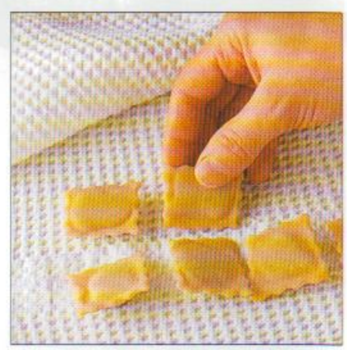
3 Pincele un borde alrededor de cada montículo con un poco de agua. De esta manera la pasta quedará pegada.



4 Doble la parte vacía de la lámina de pasta sobre el relleno. Presione entre los montoncitos del relleno con el borde de la mano para sellar ambas capas de pasta y eliminar el aire.



5 Espolvoree con harina un cortapastas metálico de espuela. Corte los bordes externos para pulirlos y después entre los montoncitos de relleno para obtener los ravioles.

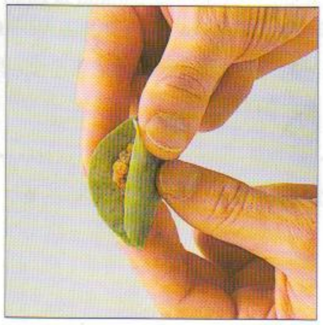


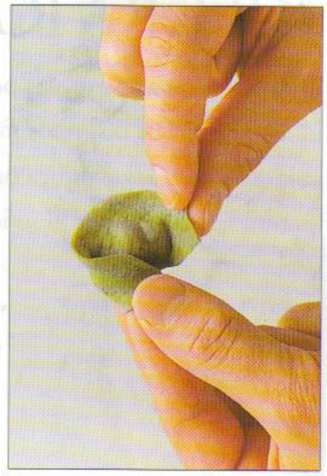
6 Ponga los ravioles entre dos lienzos enharinados. Déjelos secar aproximadamente 1 hora y déles la vuelta a la media hora. Mientras tanto prepare otra tanda de ravioles con la segunda lámina de pasta y más relleno.

Preparar tortellini

Los tortellini, una especialidad de Bolonia, tienen supuestamente la forma del ombligo de Venus. Hace falta tiempo y práctica para darles forma, pero se pueden hacer un día antes y guardarlos en la nevera.







1 Prepare y extienda la masa para la pasta (*véanse* páginas 206-208). Corte círculos de la lámina de pasta con un cortador de ravioles de 7,5 cm o un cortapastas enharinado. Cubra los redondeles para que no se sequen. Ponga una cucharada de relleno (*véase* recuadro, derecha) en el centro de cada uno.

2 Con un pincelito, humedezca los bordes con agua. Coja el redondel en la mano y dóblelo por la mitad, presionando con cuidado los bordes de la pasta para que queden bien unidos y formen una media luna cerrada alrededor del relleno.

3 Envuelva la media luna alrededor del dedo índice, llevando al mismo tiempo hacia arriba el borde sellado. Una las dos puntas. Ponga los tortellini preparados entre dos lienzos enharinados mientras acaba de hacerlos. Déjelos secar aproximadamente 1 hora.

Relleno de pollo y salvia

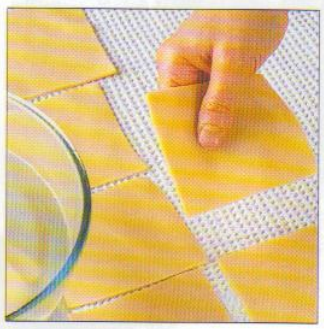
125 g de pechuga de pollo deshuesada
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
hojas de un ramito de perejil plano y de salvia
sal y pimienta recién molida
1 huevo ligeramente batido

Corte el pollo en trocitos pequeños. Pele la cebolla y el ajo; corte la cebolla a cuartos. Ponga la cuchilla metálica en el robot y píquelos un poco, añada los ingredientes restantes y continúe accionando hasta que estén finamente picados. Páselos a un cuenco, tápelo y póngalo en la nevera. Se obtienen unos 150 g de relleno, suficiente para 32 ravioles o tortellini o para 4 canelones.

Preparar canelones

En el mercado se encuentran tubos de canelones ya preparados, pero esta receta sigue la tradición napolitana en la que se hierven láminas de pasta que después se enrollan en torno a un relleno.







1 Prepare y extienda la pasta (*véanse* páginas 206-209) y corte las láminas de pasta en rectángulos de 10 × 7,5 cm. Hierva agua en una cacerola grande y llene la mitad de un cuenco grande con agua fría. Añada 1 cucharada de aceite y 1 cucharadita de sal en el agua hirviendo y agregue unos pocos trozos de pasta. Cuézalos hasta que empiecen a ablandarse, aproximadamente 1 minuto.

2 Con una espátula, saque la pasta con cuidado y sumérjala inmediatamente en el agua fría. Cuando se haya enfriado lo suficiente para manipularla, sáquela del agua fría y póngala sobre un lienzo para que se escurra. Repita la misma operación con el resto de los trozos de pasta.

3 Con una manga pastelera provista de una boquilla ancha y lisa, ponga una línea de relleno (*véase* recuadro, superior) en cada rectángulo. También se puede hacer con una cuchara. Enrolle la pasta alrededor del relleno y forme un cilindro lo más uniforme posible. Ponga los canelones con la juntura hacia abajo en una fuente refractaria engrasada con mantequilla y cúbralos con la salsa de su elección. La salsa de tomate fresco (*véase* página 331) es clásica con los canelones, así como la bechamel (*véase* página 222). Espolvoréelos con queso parmesano rallado y gratínelos a 200 °C de 20 a 30 minutos.

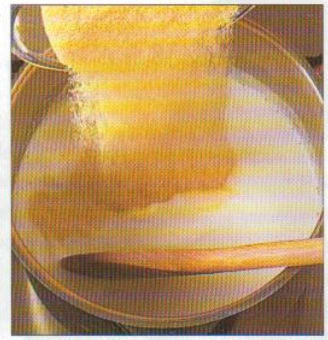
PREPARAR ÑOQUIS

Los ñoquis, unas pequeñas bolas de masa, se pueden preparar con diferentes ingredientes. Los dos tipos más comunes son *alla romana* hechos con sémola y la versión más consistente que utiliza patata. Ambos constituyen un reto, pues deben tener una textura ligera pero ser lo suficientemente firmes para darles forma y que no se rompan al cocerlos.

ÑOQUIS DE SÉMOLA

La sémola se va añadiendo sin parar, removiéndola continuamente para incorporar aire y que no se formen grumos. Si lo desea, puede aromatizar primero la leche. Llévela a ebullición con cebolla, clavos y hojas de laurel, cúbrala y déjela reposar 1 hora. Cuele la leche antes de utilizarla.

1 Ponga a hervir 1 litro de leche en una cacerola grande. Baje el fuego y vierta poco a poco 175 g de sémola sin parar, removiéndola continuamente con una cuchara de madera para que no se formen grumos.





ROMBO



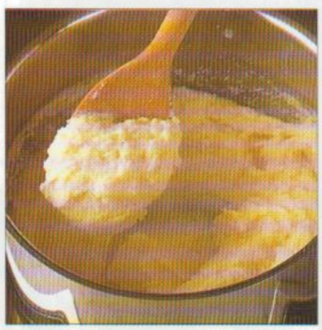
ESTRELLA

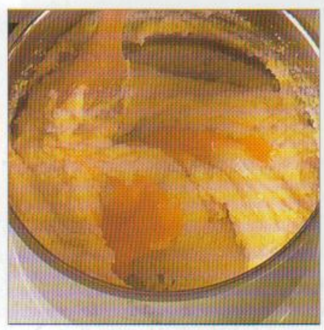


FLOR



TRIÁNGULO







2 Lleve la mezcla de la sémola a ebullición y cuézala removiendo constantemente, hasta que esté espesa y sin grumos, unos 5 minutos.

3 Bata 3 yemas de huevo. Retire el recipiente del fuego y, poco a poco, añada los huevos a la sémola.

4 Extienda la mezcla en una fuente enmantecada. Restriegue la superficie con mantequilla, para evitar que se forme una corteza. Déjela enfriar toda la noche.

5 Aceite ligeramente un cortapastas liso y corte la mezcla en redondeles o utilice un cuchillo de cocinero para cortar las formas de su elección (*véase* izquierda). Ponga los ñoquis superpuestos en una fuente refractaria engrasada, pincélelos con un poco de mantequilla derretida y espolvoréelos con parmesano rallado. Gratínelos a 230 °C de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados. Sírvalos calientes.

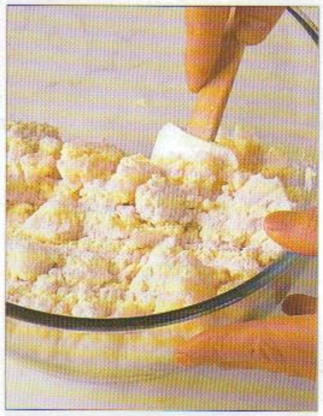


Ñoquis de patata

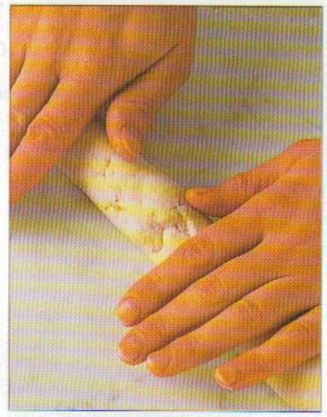
No es fácil preparar ñoquis de patata, según los italianos hay que «sentir» la consistencia adecuada de la masa más que medir las cantidades exactas de los ingredientes. La clase de patata es muy importante: las variedades harinosas necesitan que se les añada huevo y harina para que sean más jugosas; las céreas, como esta Desirée, sólo necesitan harina. Ponga la mínima cantidad posible de harina, justo la suficiente para que la patata tenga consistencia; si pone demasiada, los ñoquis quedan demasiado pesados. Cueza las patatas con su piel para reducir la cantidad de humedad que absorben.



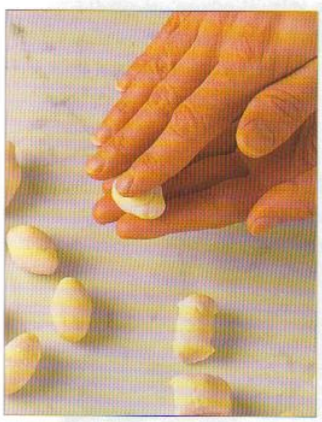
1 Cueza 650 g de patatas con su piel en agua salada hirviendo durante 20 minutos o hasta que se ablanden. Escúrralas y déjelas reposar hasta que estén lo bastante frías para manipularlas, pero todavía templadas, y pélelas.



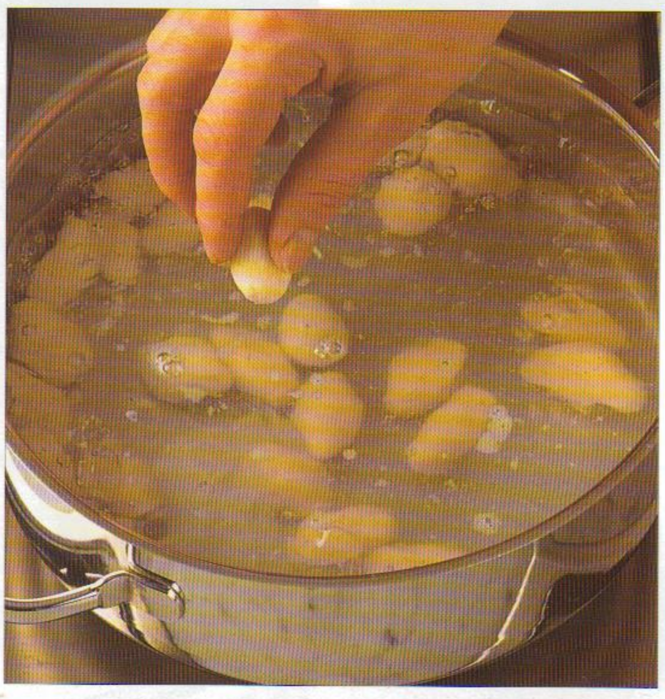
2 Aplaste las patatas en un cuenco grande, añada 175 g de harina, sal y pimienta recién molida al gusto. Mézclelas con una espátula hasta obtener una masa.



3 Ponga la masa sobre la superficie de trabajo y amásela con las manos hasta que esté lisa. Pártala por la mitad. Haga con cada trozo un cilindro de unos 2 cm de diámetro.



4 Corte los trozos de masa transversalmente en trozos pequeños. Déles forma ovalada pasándolos por los dedos. Si la masa está demasiado húmeda y pegajosa, póngase un poco de harina en los dedos, pero no demasiada porque los ñoquis pueden quedar muy pesados. Si lo desea, entalle los ñoquis con un tenedor (*véase* recuadro, derecha).



5 Sumerja unos cuantos ñoquis en una cacerola de agua hirviendo sin salar y cuézalos hasta que suban a la superficie, de 1 a 3 minutos. Cuézalos 20 segundos más y sáquelos con una espumadera. Sírvalos calientes con mantequilla derretida y queso parmesano.

Qué quiere decir...

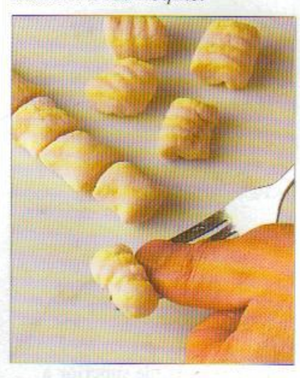
Los ñoquis tienen diferentes rellenos y nombres según su procedencia.

- *Canederli*, del Trentino, son ñoquis grandes que contienen en su interior una ciruela pasa.
- *Gnocchi di riso*, una especialidad de Reggio Emilia, están hechos con arroz cocido mezclado con huevos y pan rallado.
- *Gnocchi di zucca*, de Lombardía, preparados con calabaza cocida.
- *Gnocchi verdi*, de Emilia-Romagna, preparados con espinacas, *ricotta*, parmesano y huevos añadidos a la patata.

Trucos de cocinero

Entallar con un tenedor

Esta técnica, que consiste en practicar unas hendiduras en los ñoquis, no es sólo decorativa, sino que también ayuda a comprimir la preparación para que conserve su forma, y las hendiduras ayudan a que la salsa se adhiera a los ñoquis.



Coja un ñoqui y presione contra los dientes de un tenedor grande, luego déjelo caer sobre la tabla. Repita la misma operación con el resto de los ñoquis.

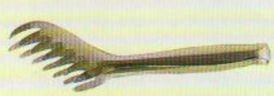
COCER LA PASTA

Es importante saber cómo se debe cocer la pasta: si está poco cocida parece chicle y sabe a crudo y si está muy cocida queda demasiado blanda. Para que quede perfecta, pruébela a menudo al finalizar el tiempo de cocción.

EQUIPO PARA PASTA



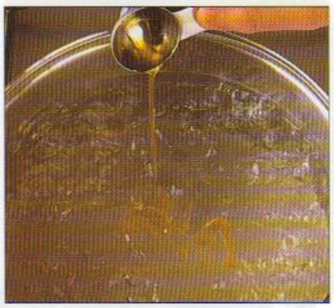
Merece la pena comprar una olla especial para pasta si se preparan grandes cantidades; además, se puede utilizar para otras preparaciones como mermeladas y conservas. Este recipiente de acero inoxidable está compuesto por una olla interna perforada que se ajusta dentro de otra sólida. Cuando la pasta está cocida, se levanta la olla interna agujereada, que contiene la pasta, y se deja escurrir de manera que el agua caiga en la olla exterior. La pasta se puede pasar fácilmente y sin problemas a una fuente de servicio.



Una forma sencilla de coger espaguetis o tallarines del agua hirviendo consiste en utilizar unas tenazas metálicas. Con éstas se coge la pasta sin cortarla, por lo que son adecuadas para coger una o dos tiras y comprobar si la pasta está cocida.

COCER PASTA CORTA

Utilice una cacerola grande para que la pasta se pueda mover bien en el agua hirviendo. Como guía aproximada, ponga 5 l de agua y 1 cucharada de sal por cada 450 g de pasta. Un poco de aceite en el agua evita que la pasta se pegue durante la cocción.



1 Ponga una cacerola grande de agua a hervir. Sale y vierta 1 cucharada de aceite.



2 Añada toda la pasta, vuelva a llevar el agua a ebullición y empiece a contar el tiempo de cocción (*véase* página siguiente).



3 Cueza la pasta, sin tapar, a fuego vivo hasta que esté *al dente* (*véase* recuadro, página siguiente), y remuévala.



4 Escúrrala en un colador, moviéndolo con fuerza para que la pasta suelte toda el agua. Póngala de nuevo en la cacerola y caliéntela con un poquito de mantequilla o 1-2 cucharadas de aceite de oliva. O póngala en una fuente de servicio caliente y añádale la salsa.











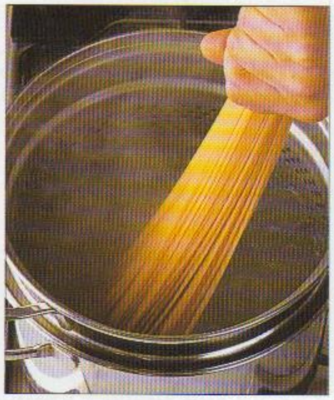




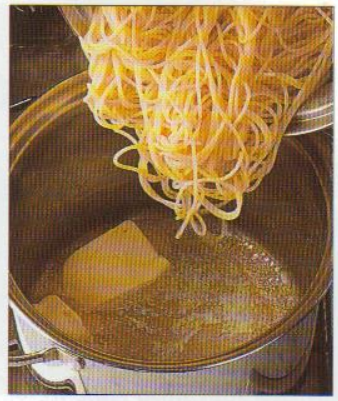
Hilera izquierda, de superior a inferior: espaguetis integrales, espaguetis normales, lasaña. **Hilera central, superior a inferior:** conchitas, daditos, orejitas. **Hilera derecha, superior a inferior:** macarrones integrales, macarrones rayados, canelones.

COCER PASTA LARGA

*La técnica para cocer pasta larga seca como los espaguetis, los linguini y los tallarines (a no ser que se haya enrollado en nidos antes de secarla) consiste en introducirla con cuidado en el agua. Cuando la pasta se sumerge en el agua hirviendo se ablanda y se puede doblar, de esta manera se va introduciendo en la olla sin que se rompa. La olla especial italiana para cocer pasta (*véase *recuadro, página anterior) es perfecta para cocer pasta larga. Calcule el tiempo de cocción a partir del momento en que el agua vuelva a hervir, una vez haya introducido la pasta.*



1 Ponga una olla grande con agua a hervir. Añada la misma cantidad de sal y aceite que para la pasta corta; coja un puñado de pasta y sumerja un extremo en el agua. A medida que la pasta se ablande, vaya metiéndola. Cuézala *al dente* (*véase* derecha).



2 Escurra bien la pasta. Enjuague la olla, póngala otra vez al fuego con un poquito de mantequilla o 1-2 cucharadas de aceite de oliva. Ponga la pasta cocida en la olla y remuévala a fuego vivo hasta que la pasta brille.

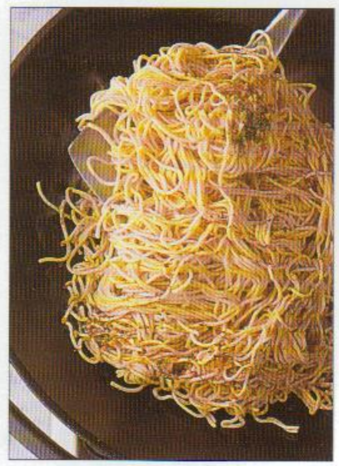
TIEMPOS DE COCCIÓN

Calcule los tiempos de cocción de todos los tipos de pasta contando a partir del momento en que el agua vuelve a hervir una vez se ha introducido la pasta, probándola siempre antes de escurrirla (véase recuadro, inferior). Si la pasta se ha de continuar cociendo (por ejemplo, la lasaña al horno), reduzca ligeramente el tiempo de cocción.

- PASTA FRESCA
  1-3 minutos
- PASTA FRESCA RELLENA
  3-7 minutos
- PASTA SECA CORTA
  10-12 minutos
- PASTA SECA LARGA
  8-15 minutos

COCER LA PASTA ORIENTAL

*La mayoría de pasta china y japonesa se ha de cocer antes de saltear. Las excepciones son los fideos de arroz y de celofán, que sólo deben remojarse (*véase *página 218). Cueza los fideos en agua salada hirviendo hasta que estén blandos, escúrralos y enjuáguelos con agua fría para parar la cocción. Vuelva a escurrirlos para que no quede nada de agua. Ya están listos para saltearlos con los condimentos escogidos.*



Ponga un *wok* sobre el fuego hasta que esté bien caliente pero no humeante. Añada 1-2 cucharadas de aceite vegetal y caliéntelo. Agregue los fideos y los condimentos y fría removiendo de 2 a 3 minutos, hasta que estén bien cubiertos y brillantes por el aceite y bien calientes.

CÓMO SABER SI LA PASTA ESTÁ COCIDA

Tanto si se hierve como si se hornea, la pasta ha de cocerse hasta que esté al dente, como dicen los italianos y que significa que debe estar firme al paladar. Si está muy cocida, queda demasiado blanda.

Antes de finalizar el tiempo de cocción recomendado, coja con unas pinzas un trocito de pasta y pruébela. Cuando está perfectamente cocida, la pasta ha de estar blanda, nunca cruda, pero se ha de notar firme al morderla. Si la pasta está cocida, retírela del fuego y escúrrala inmediatamente. Si no es así, pruébela cada 30-60 segundos hasta que esté hecha.



En el sentido de las agujas del reloj, de inferior izquierda: fusilli, conchitas, mariposas, tallarines de ajo y hierbas, tortellini, ravioles de espinacas y *ricotta*, tallarines de espinacas y hierbas

Ravioles d'escargots au beurre d'herbes

Los tiernos y sabrosos caracoles se vuelven a poner muchas veces dentro de su cáscara con una mantequilla de ajo y hierbas; después se hornean o asan bajo el grill. Aquí, en lugar de ello, se han utilizado para rellenar unos ravioles condimentados con pastís y servidos en una salsa caliente de hierbas, mantequilla y escalonias.

PARA 4 PERSONAS COMO PRIMER PLATO

PARA LA MASA DE LA PASTA

400 g de harina blanca de fuerza

1 cucharadita de sal

4 huevos

1 cucharada de aceite de oliva

PARA EL RELLENO

4 cucharadas de aceite de oliva

40 g de escalonias picadas

50 ml de pastís, Pernod o Ricard

12 caracoles de lata bien escurridos

PARA LA SALSA DE MANTEQUILLA Y HIERBAS

80 g de escalonias finamente picadas

200 ml de vino blanco seco

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

400 g de mantequilla cortada en trozos pequeños

1 manojo de albahaca fresca cortada a tiras

1 manojo de cebollinos frescos cortados a tiras

2 cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta recién molida

PARA DECORAR

Zanahoria y calabacín en juliana (véase página 166) y blanqueados

Prepare la masa de la pasta; ponga la harina y la sal en el robot. Casque los huevos en un cuenco y bátalos ligeramente con el aceite de oliva. Con el aparato en marcha, añada gradualmente a la harina los huevos y el aceite a través del tubo para obtener una masa ligeramente húmeda y desmigajada. Saque la masa, amásela y estírela con la palma de la mano (*véase* paso 5, página 206) hasta que esté lisa y elástica. Déjela reposar a temperatura ambiente cubierta con un cuenco invertido, por ejemplo, durante 1 hora aproximadamente.

Prepare el relleno: caliente el aceite en un cazo pequeño y sofría las escalonias. Añada el pastís, remueva bien y lleve a ebullición. Retire el recipiente del fuego, añada los caracoles y deje enfriar.

Corte la masa en dos trozos iguales. Si tiene una máquina para la pasta, aplane cada trozo y déjelo lo más fino posible hasta formar un rectángulo de 15 × 50 cm.

Ponga una lámina sobre una mesa y córtela por la mitad. Espacie uniformemente seis cucharadas de la mezcla de caracoles en una mitad, con un caracol en cada cucharada.

Pincele la pasta con agua alrededor de los montoncillos de relleno. Extienda la segunda mitad de la pasta por encima y recórtela en redondeles estriados (*véase* recuadro, inferior). Repita la operación con el resto de la masa y caracoles. Cubra los ravioles y resérvelos.

Ponga una olla grande con agua a hervir. Mientras tanto, prepare la salsa con las escalonias, el vino y el vinagre en un cazo y redúzcala hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Añada la mantequilla batiéndola, incorporando unos trozos cada vez hasta formar una salsa emulsionada. Ponga las hierbas y salpiméntela. Manténgala caliente.

Añada 1 cucharada de sal y un poco de aceite al agua hirviendo y después agregue los ravioles. Cuézalos 3-4 minutos o hasta que estén *al dente*. Sáquelos con una espumadera y escúrralos en un colador.

Ponga 3 ravioles en cada uno de los cuatro platos calientes y con una cuchara cúbralos con la salsa de mantequilla y hierbas. Decórelos con una juliana de zanahoria y calabacín y sírvalos inmediatamente.

Cortar los ravioles

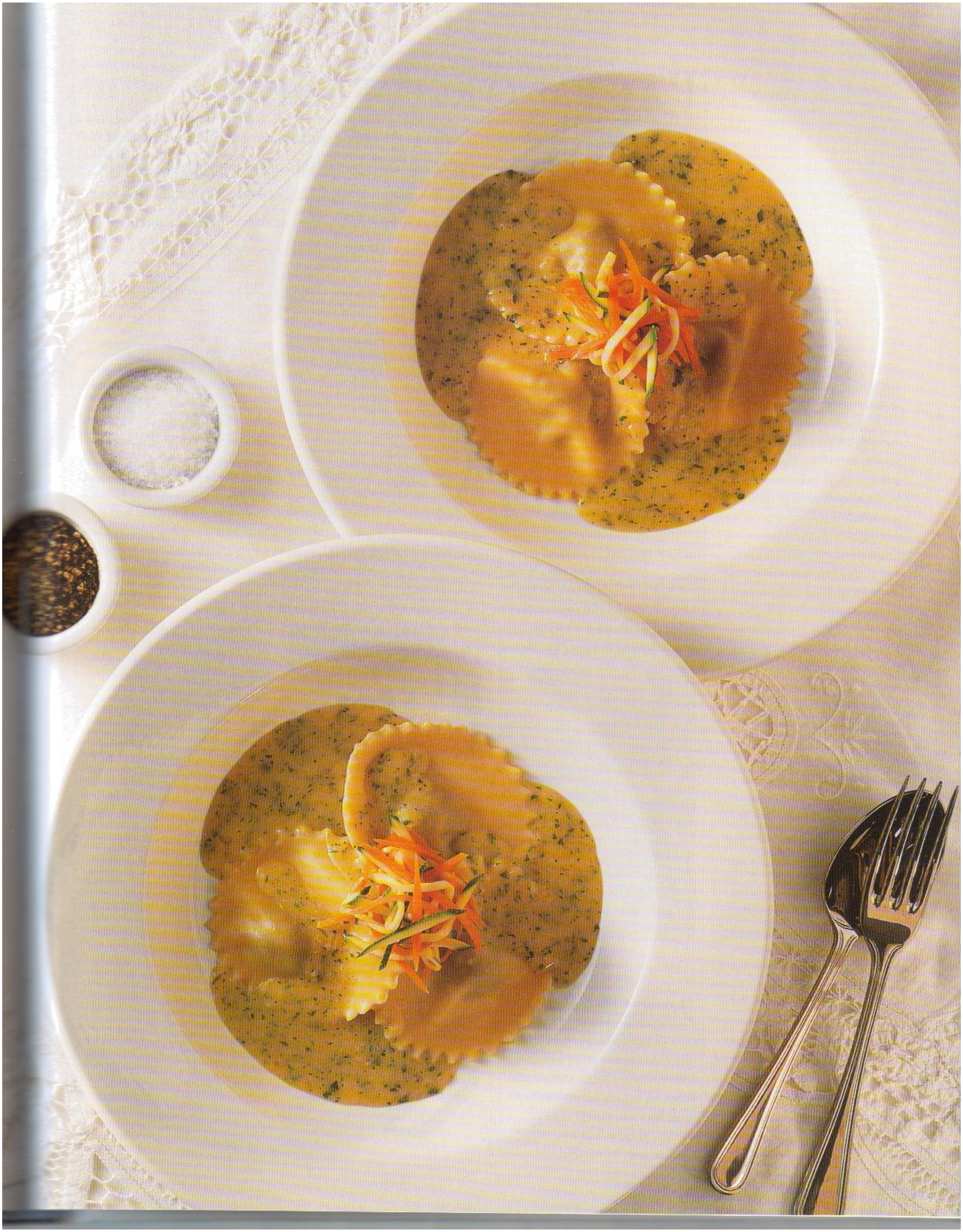
El utensilio habitual para cortar estas formas de pasta rellena es el cortador de ravioles o sello (véase página 210), pero también puede utilizar un cortapastas liso o dentado.



Con los dedos, presione con fuerza alrededor de cada montículo para eliminar las bolsas de aire que pudiese haber.



Corte los ravioles con el cortador, siempre con el relleno en el centro.



PASTA ORIENTAL

Los espaguetis preparados con una pasta de agua y harina son comunes en muchas cocinas de todo el mundo. Los países asiáticos tienen una tradición de pasta incluso más antigua que la de los italianos. En la elaboración de la pasta oriental, el tipo de harina que se utiliza puede variar, así como la forma y el tamaño, pero las técnicas de elaboración y utilización difieren muy poco de los métodos europeos.

PASTA ORIENTAL

La pasta oriental, elaborada con diferentes tipos de harina, es de diversas formas, colores y tamaños.

FIDEOS DE ARROZ: están hechos con harina de arroz y cortados en tiras gruesas o finas. Se venden secos y sólo hay que remojarlos antes de comerlos, pero también se pueden freír por inmersión.

FIDEOS DE CELOFÁN: estos fideos translúcidos y muy finos están hechos con harina de mungo molida. Si se compran secos, sólo hay que remojarlos antes de servirlos. También se pueden freír secos.

FIDEOS SOBA: estos fideos japoneses cortados con los linguini están hechos con harina de trigo sarraceno. Se venden frescos y secos y se suelen utilizar principalmente en sopas.

PASTA PARA LOS ROLLITOS DE PRIMAVERA: cuadrados de masa muy fina elaborada con harina de trigo y agua. Se rompen con facilidad, por lo tanto, hay que manipularlos con cuidado. Se venden frescos y congelados.

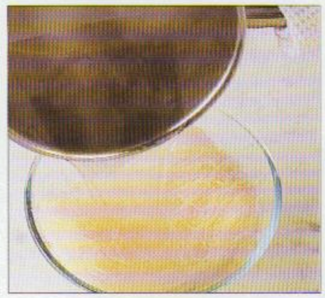
PASTA PARA WONTON: se vende en cuadrados de 7,5 cm de harina de trigo y huevo. Se encuentran frescos y congelados.

TALLARINES DE HUEVO: están hechos con harina de trigo y huevo. Se venden frescos y secos y con diferentes grosores. Se pueden hervir, hervir y saltear o añadir a las sopas.

VARILLAS DE ARROZ: están hechas con harina de arroz y cortadas como los tallarines. Se venden frescas y secas y sólo hay que remojarlas antes de servirlas, generalmente en sopas y ensaladas.

REMOJAR FIDEOS SECOS

Algunas variedades delicadas de fideos orientales, como los fideos de arroz blancos de la fotografía y los translúcidos de celofán, sólo se han de ablandar en agua caliente si se van a utilizar en salteados y ensaladas. No se han de cocer más.



Ponga los fideos en una fuente grande y cúbralos con agua caliente. Déjelos en remojo hasta que estén blandos y flexibles, 5-10 minutos (cuanto más finos sean menos tiempo de remojo necesitan). Escúrralos bien con un colador y utilícelos según la receta escogida.

PREPARAR BOLSITAS

La pasta de wonton *fresca (véase recuadro, izquierda) se puede utilizar para envolver deliciosos rellenos y preparar los aperitivos chinos denominados* dim sum. *Utilice el mismo relleno que para las empanadillas chinas de la página siguiente.*



1 Ponga 1 cucharada de relleno en el centro de cada *wonton*. Pincele con agua los extremos de la pasta. Envuelva la pasta alrededor del relleno y forme una bolsita.



2 Ponga unas cuantas hojas oscuras de col china en una cesta de bambú para cocer al vapor y colóquela en un *wok* con 1 litro de agua; llévela a ebullición. Ponga las bolsitas bien separadas sobre las hojas, tape la cesta y cuézalas al vapor hasta que estén blandas, unos 15 minutos.

PREPARAR EMPANADILLAS CHINAS

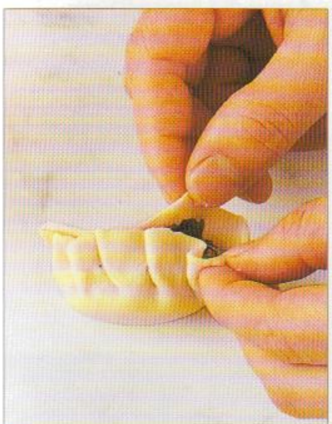
Las pequeñas empanadillas chinas se fríen por un lado y después se cuecen al vapor hasta que están blandas. Para las técnicas que mostramos aquí, se utiliza una masa muy fácil de manipular. Sirva las empanadillas calientes, con la parte frita hacia arriba, acompañadas con salsa de soja y aceite picante de chile para remojarlas. No las parta por la mitad; cómalas enteras: es así como conservan todos sus jugos.



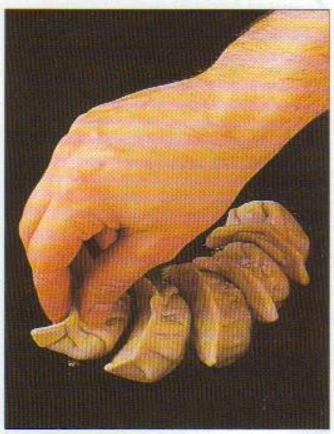
1 Ponga la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Para amasarla, sujete un extremo y estire el otro en sentido contrario con la base de la mano. Continúe amasando, recogiendo la masa de la superficie, déle la vuelta y estírela otra vez. Deje de amasar cuando la masa esté lisa y elástica, al cabo de unos 5 minutos. Déjela reposar unos 20 minutos en un cuenco tapado con un lienzo húmedo.



2 Enrolle la masa en un cilindro de unos 2,5 cm de diámetro. Córtelo en trozos iguales con un cuchillo o macheta. Con las manos, haga de cada trozo una bola y aplánela con un rodillo hasta formar un círculo de 10 cm de diámetro.



3 Ponga 1 cucharada del relleno de gambas y hortalizas en el centro de cada círculo. Pincele con un poco de agua los bordes. Haga 4 o 5 pliegues en un lado del círculo y junte ambos lados sobre el relleno apretándolos para cerrarlos. Caliente un *wok*. Ponga 1 cucharada de aceite vegetal y caliéntelo.



4 Con cuidado, ponga las empanadillas sobre la parte plana en el aceite caliente. Fríalas a fuego moderado hasta que estén doradas por debajo, unos 2 minutos. Baje el fuego, vierta 125 ml de agua fría en el centro del *wok* y tápelo herméticamente con la tapa. Cueza las empanadillas al vapor unos 10 minutos, o hasta que se noten blandas al pincharlas. Si fuese necesario, añada más agua.

EMPANADILLAS CHINAS

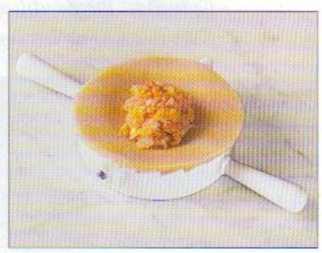
350 g de harina
3 cebollas tiernas finamente picadas
1,5 cm de rizoma de jengibre pelado y picado
450 g de gambas crudas peladas y finamente picadas
2 cucharaditas de maicena
4 cucharaditas de salsa de soja
4 cucharaditas de vino de arroz o de jerez seco
1 cucharada de aceite vegetal de freír

Mezcle lentamente 150 ml de agua hirviendo con la harina para obtener una masa húmeda, pero no pegajosa; si es necesario, añada más harina. Tápela y déjela reposar 1 hora. Amásela, tápela y déjela reposar 20 minutos. Mezcle el resto de los ingredientes para el relleno. Aplane la masa en 16 círculos y forme las empanadillas rellenas. Fríalas en aceite en un *wok*, vierta 125 ml de agua fría, tape y cueza al vapor durante 10 minutos. Para 16 empanadillas.

TRUCOS DE COCINERO

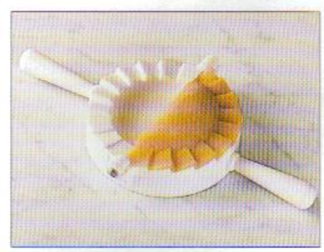
UTILIZAR UNA PRENSADORA PARA EMPANADILLAS

Las pequeñas prensadoras de plástico para empanadillas se pueden encontrar en tiendas de utensilios de cocina. Una vez preparada la pasta y el relleno, resulta fácil dar forma a la empanadilla.



Abra la prensadora y pincele con aceite el borde acanalado. Haga la masa y extiéndala en círculos de 10 cm de diámetro (*véase* superior).

Ponga un círculo en la prensadora, coloque una cucharada de relleno en el centro y pincele con un poco de agua los bordes de la masa.



Cierre la prensadora y apriete bien los mangos para que la masa quede sellada alrededor del relleno. Abra la prensadora y saque la empanadilla.

Continúe con el resto de la masa y el relleno y aceite el borde de la prensadora. Fría y cueza al vapor las bolitas en un *wok*, como en el paso 4.

ROLLOS DE PRIMAVERA

Los rollos de primavera, crujientes, dorados y rellenos con una sabrosa mezcla de ingredientes aromáticos, son la quintaesencia de la cocina oriental. La pasta fina como el papel se vende en supermercados orientales, fresca y congelada. La que no se utiliza se ha de guardar en su envoltorio y congelar.

ROLLOS DE PRIMAVERA

1 chile rojo sin semillas
2 zanahorias pequeñas
1 pimiento rojo, sin semillas ni membranas
1 manojo de cebollas tiernas
aceite vegetal para freír
175 g de tofu
3 cucharadas de cilantro fresco picado
unas gotas de salsa de soja y vino de arroz chino
8 láminas para rollos de primavera

Pique el chile; corte en juliana las zanahorias, el pimiento rojo y las cebollas tiernas. Caliente 1 cucharada de aceite en un *wok*, añada las hortalizas y saltéelas 1-2 minutos. Páselas a un cuenco y déjelas enfriar. Corte el tofu en trozos de 2 cm y añádalo al cuenco junto con el cilantro, la salsa de soja y el vino de arroz; remuévalo todo bien. Enrolle el relleno con la pasta; fría unos cuantos rollos cada vez en aceite a 180 °C hasta que estén dorados, unos 4 minutos. Estas cantidades son para 8 rollos.

OTROS RELLENOS PARA LOS ROLLOS DE PRIMAVERA

- Carne de cangrejo blanca desmenuzada, ralladura de limón y su zumo, salsa de soja, ajo machacado, cebollas tiernas y jengibre fresco.
- Carne de cerdo picada, cilantro fresco picado, brotes de soja, pimiento verde cortado en tiras, vino de arroz y aceite de sésamo.
- Gambas picadas, tirabeques en tiras, jengibre fresco rallado, ajo machacado y salsa de soja.

PREPARAR ROLLOS DE PRIMAVERA

La pasta de los rollos de primavera es muy frágil y se ha de manipular con cuidado. Para que no se seque, tápela con un lienzo húmedo mientras hace los rollos.



1 Ponga la pasta sobre la superficie de trabajo y colóquela como un rombo, con una de las puntas hacia usted. Ponga el relleno en el centro.



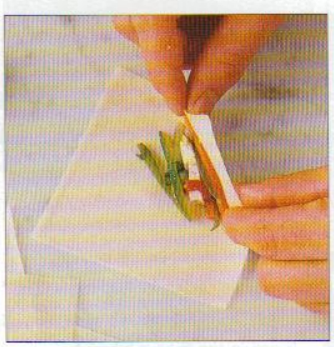
2 Lleve la punta más cercana a usted hacia el centro, después la punta izquierda y por último la derecha. Presione suavemente.



3 Enrolle el paquete en dirección opuesta a usted para envolver totalmente el relleno. Selle los bordes con un poco de clara de huevo. Déjelo reposar con el extremo puntiagudo hacia abajo.

ROLLITOS DE PRIMAVERA

Estos rollitos se preparan cortando una lámina de pasta en cuatro cuadrados pequeños. Puede utilizar el mismo relleno que el del apartado anterior o una de las sugerencias del recuadro de la izquierda.



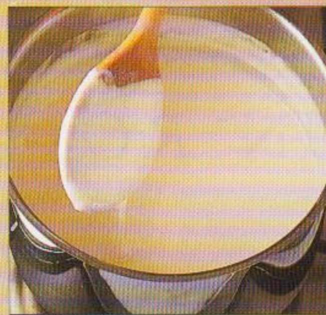
1 Enrolle la pasta como en el paso 1 del apartado anterior; asegúrese de que los ingredientes del relleno están cortados en tiras muy finas y ponga poco relleno para que el rollito no se abra.



2 Ponga unos cuantos rollitos en la cesta de la freidora y bájela con suavidad en el aceite a 180 °C. Fríalos hasta que estén dorados y crujientes, de 2 a 3 minutos.



3 Saque la cesta de la freidora y muévala para que caiga el aceite. Escurra los rollitos sobre papel de cocina. Escúrralos bien antes de servirlos.



Salsas y aliños

Salsas basadas en un *roux*

•

Salsas oscuras

•

Salsas de mantequilla

•

Preparar mayonesa

•

Aliños

Salsas basadas en un *roux*

Para espesar salsas se utiliza harina y mantequilla o aceite. El líquido que se añade es leche para una salsa blanca, leche condimentada para una bechamel y caldo para una *velouté*. Esta pasta en francés se denomina *roux* o rubio y hace referencia al color.

Tipos de *roux*

Los roux se cuecen durante más o menos tiempo, dependiendo del color requerido.

Roux blanco: se utiliza para hacer salsas blancas y bechamel y se cuece de 1 a 2 minutos, lo suficiente para que desaparezca el sabor a harina, pero no cambie el color.

Roux dorado: es la base de la salsa *velouté* a la que se añade un caldo blanco de pollo, ternera o pescado (*véanse* páginas 16-17). Se cuece de 2 a 3 minutos y tiene un color dorado.

Roux marrón: con su sabor fuerte y delicioso es la base de la típica salsa francesa denominada española. La harina se cuece a fuego lento hasta que se vuelve marrón, unos 5 minutos. El *roux* que se utiliza en el *gumbo* (*véase* página 28), una especialidad de Nueva Orleans, se cuece durante 15 minutos como mínimo, o hasta que tiene un color marrón oscuro.

Qué quiere decir...

La bechamel debe su nombre a Louis de Béchameil, mayordomo de Luis XIV. No es muy probable que el aristócrata crease la receta él mismo, sino más bien que la inventase uno de los cocineros del rey y se la dedicase a Béchameil.

La salsa original combinaba gran cantidad de crema de leche con una *velouté* espesa; la versión actual se prepara añadiendo leche a la harina y la mantequilla.

Preparar una salsa blanca

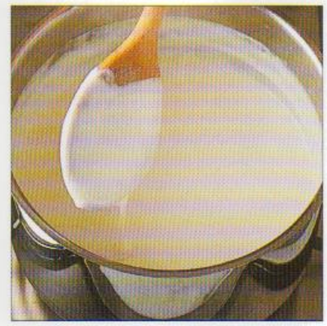
Para preparar una salsa líquida calcule 15 g de mantequilla y 15 g de harina para 300 ml de leche; si quiere que sea más espesa, 22 g de cada. Cueza la harina lo suficiente para romper los granos de almidón para que no sepa a crudo. Para que no se formen grumos y tenga un color uniforme, remuévala constantemente.



1 Añada la harina a la mantequilla derretida. Remueva con una cuchara de madera a fuego lento hasta obtener un *roux* blanco, 1-2 minutos.



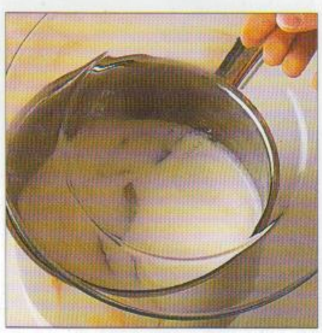
2 Retire el recipiente del fuego. Añada gradualmente la leche caliente sin dejar de batir para que se mezcle bien con el *roux*.



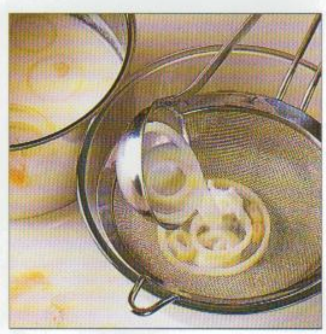
3 Lleve a ebullición sin dejar de remover. Baje el fuego y deje que la salsa cueza hasta tener la consistencia deseada.

Condimentar la leche

La clásica bechamel no es más que una salsa blanca preparada con leche aromatizada con condimentos. Los aromatizantes de la verdadera bechamel son cebolla, clavo, hojas de laurel, nuez moscada rallada, sal y pimienta. Sin embargo, existen muchas variaciones de la salsa básica.



1 Caliente la leche con los aromatizantes y remuévala de vez en cuando. Retírela del fuego. Tápela con un plato y déjela enfriar 10 minutos.

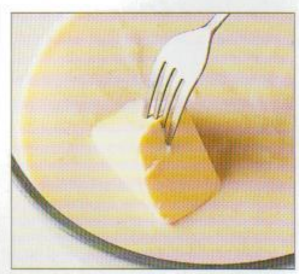


2 Pase la leche por un tamiz. Tire los aromatizantes. Añada leche caliente condimentada al *roux* como en el paso 2, superior.

Trucos de cocinero

Evitar que se forme una película

Cubra la salsa con una película de plástico o papel engrasado, o haga lo siguiente:

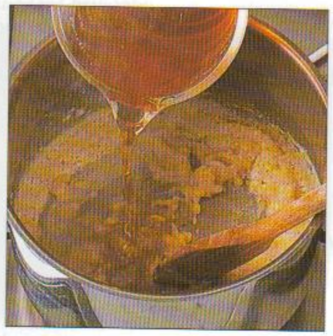


Restriegue la superficie de la salsa caliente con un trozo de mantequilla para que se forme una capa. Antes de recalentarla remueva la salsa.

PREPARAR UNA SALSA *VELOUTÉ*

La velouté *o salsa aterciopelada, es una de las salsas blancas básicas y es la base de numerosos platos. Después de hacer un* roux *dorado y añadir un caldo bien sabroso, la salsa se espuma para conseguir la deseada consistencia aterciopelada. Utilice 50 g de mantequilla y de harina para 1 l de caldo.*







1 Añada la harina a la mantequilla derretida. Remuévala con una cuchara de madera a fuego lento hasta que esté dorada, 2-3 minutos.

2 Retire del fuego y deje enfriar. Sin parar de remover, vierta poco a poco caldo caliente de pollo, de ternera o pescado.

3 Lleve a ebullición sin dejar de remover, baje el fuego y cueza la salsa de 10 a 15 minutos, espumándola a menudo.

AROMATIZAR UNA SALSA *VELOUTÉ*

Hay muchas recetas clásicas francesas cuya base es una velouté *(véase recuadro, derecha). Algunas son muy complicadas y es mejor dejarlas para los cocineros profesionales. Las salsas que aquí explicamos son versiones simplificadas rápidas y fáciles de hacer en casa.*







UN TOQUE DE TOMATE
Añada 2 o 3 cucharadas de tomate concentrado al *roux* y al final tomate troceado.

***MEUNIÈRE* DE MENTIRIJILLAS**
Añada 3 cucharadas de zumo de limón y 2 de perejil picado a la salsa antes de servirla.

CÍTRICOS SOLEADOS
Añada 200 ml de zumo de naranja recién exprimido una vez haya añadido el caldo al *roux*.



TOMATE



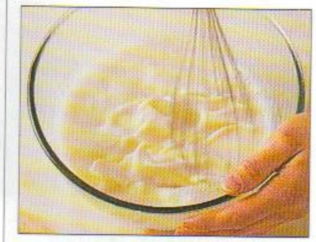
LIMÓN Y PEREJIL



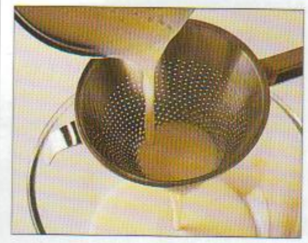
NARANJA

TRUCOS DE COCINERO

ELIMINAR LOS GRUMOS
Si una salsa no se remueve lo suficiente, se pueden formar grumos.



Vierta la salsa en un cuenco. Bátala con una batidora hasta que esté lisa. Vuelva a ponerla en el recipiente y caliéntela.



Pase la salsa a través de un chino colocado sobre un cuenco. Vuelva a calentarla en el recipiente.

QUÉ QUIERE DECIR...

En la cocina clásica francesa hay muchas salsas con nombres peculiares, las salsas veloutés no son una excepción.

SALSA ALEMANA: preparada con caldo de ternera y enriquecida con yemas de huevo.

SALSA AURORA: *velouté* de pescado, de color rosa debido al tomate concentrado.

SALSA CARDENAL: roja por el coral del bogavante, enriquecida con crema y condimentada con cayena.

SALSA POULETTE: salsa alemana con caldo de champiñones, zumo de limón y perejil picado.

SALSA NANTUA: elaborada con cangrejo, crema de leche y brandy.

Salsas oscuras

Estas salsas se suelen servir con asados de carne o de aves de caza y su base es un buen caldo casero de buey o ternera, esencial para conseguir un color profundo y un exquisito sabor. Para mejorar la receta básica se pueden poner distintos aromatizantes, como hortalizas picadas, salsa Worcestershire, vino, mostaza y tomate concentrado.

Sustancias espesantes

Para espesar una salsa oscura en lugar de arruruz puede utilizar:

- Maicena.
- Yema de huevo mezclada con crema de leche.
- *Foie gras* finamente picado.
- Mantequilla y harina amasadas (*véase* página 128).
- Fécula de patata.

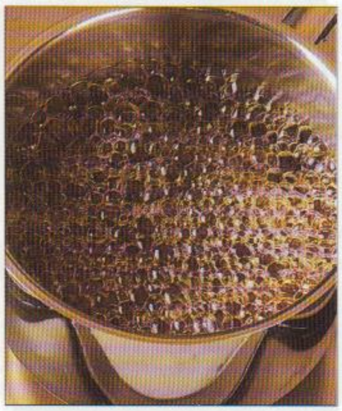
Qué quiere decir...

***Espagnole* o española:** esta salsa clásica surge de las cocinas francesas del siglo XVIII. Se trata de una salsa compleja que tradicionalmente llevaba jamón de Bayona y perdiz y que necesitaba varios días para cocerse. Hoy en día, un buen caldo de carne basta para darle a la *espagnole* su delicioso y fuerte sabor. Hay que espumarla o colarla para conseguir su característico brillo.

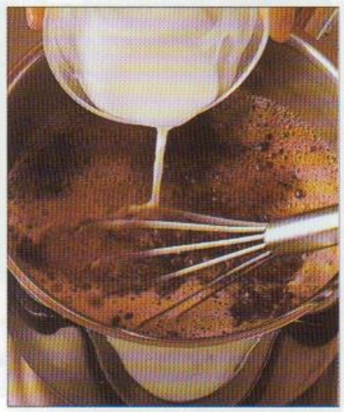
***Demi-glace* o media glasa:** hay diferentes opiniones sobre cómo debe hacerse, lo concentrada que ha de estar o si es una salsa o una base para otras salsas. Algunos cocineros profesionales utilizan caldo oscuro con Madeira, otros caldos de carne blanca y vino.
El resultado es una salsa espesa y marrón cuya base es una salsa española, pero que es lo bastante espesa para cubrir el dorso de una cuchara. Para intensificar el sabor de una media glasa, muchas veces se le añade un poco de glasa de carne.

Preparar una salsa oscura básica

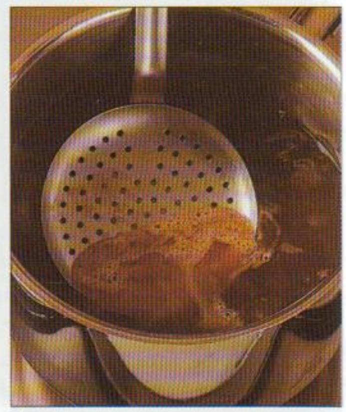
*Como hay pocos caldos que tengan el cuerpo suficiente, suele ser necesario reducirlos hasta que queden concentrados, sabrosos y oscuros. Después, en lugar de añadirle harina, espéselo con arruruz, como aquí, o con otro espesante (*véase recuadro, izquierda*). Cualquiera que sea el espesante escogido, lo ha de añadir poco a poco y sin dejar de batir. Las cantidades que damos son para unos 750 ml de salsa oscura.*



1 Hierva un litro de caldo de buey o ternera (*véase* página 16) de 15 a 20 minutos o hasta que se haya reducido y empiece a estar concentrado.



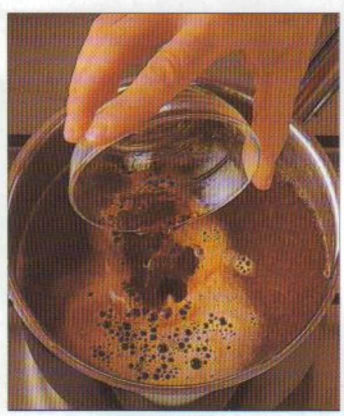
2 Haga una pasta con 2 ½ cucharadas de arruruz y 120 ml de agua. Viértala en el caldo hirviendo sin dejar de batir con una batidora de varillas.



3 Hierva la salsa hasta que se espese, retírela del fuego y espume la salsa con una espumadera para eliminar las impurezas.

Aromatizar una salsa oscura

*Una vez que la salsa se haya espesado y espumado (*véase paso 3, superior*), se pueden añadir aromatizantes líquidos como el vino de Madeira de la fotografía, otro vino o salsa Worcestershire. También se pueden añadir ingredientes sólidos como cebolla picada, hierbas y un hueso con médula. Para preparar el hueso antes de añadirlo a la salsa, escálfelo en agua unos 2 minutos y escúrralo. Al cocerse en la salsa, la médula se deshará.*



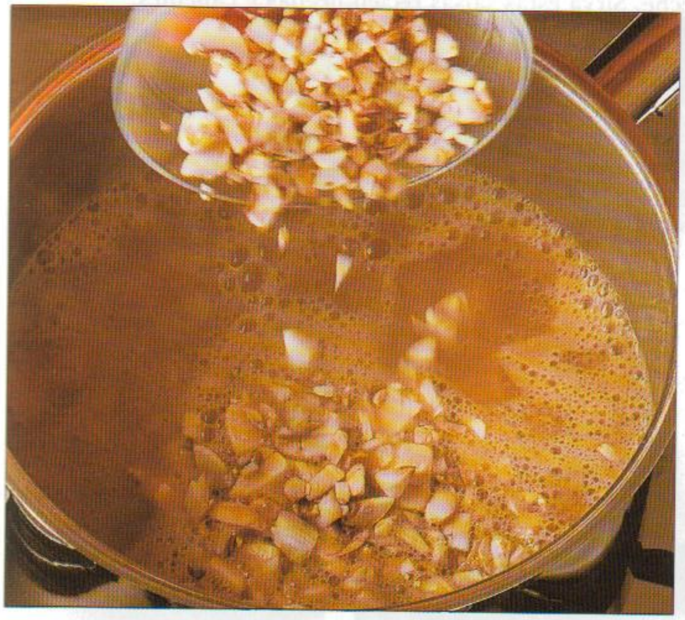
Emplear líquidos
Añada 75 ml de aromatizantes líquidos a 750 ml de salsa. Remueva para que se mezclen bien y cueza 2 minutos.



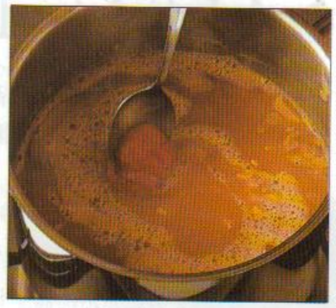
Emplear un hueso de médula escalfado
Saque la médula ósea del hueso escalfado. Añádala a la salsa y cuézala durante 5 minutos.

Preparar una salsa española

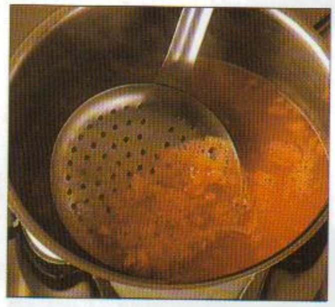
La salsa clásica de Carême implica varios procedimientos laboriosos. Esta versión contemporánea extremadamente sencilla sólo tiene tres ingredientes: una salsa oscura básica, champiñones y tomate concentrado. Si espuma la salsa, le quedará brillante.



1 Caliente 750 ml de salsa oscura (*véase* página anterior) a fuego moderado hasta que empiece a agitarse y añada 150 g de champiñones finamente picados. Remuévalo todo para que se mezcle bien.



2 Añada 1 cucharada de tomate concentrado y no deje de remover hasta que se haya mezclado bien con la salsa; después siga cociéndola a fuego lento.



3 Cueza la salsa 15 minutos y espúmela a menudo. Tamícela antes de utilizarla.

Qué quiere decir...

La salsa española constituye la base de las siguientes salsas que se utilizan a menudo en la cocina clásica francesa.

Salsa bretona: cebolla, mantequilla, vino blanco seco, salsa de tomate o tomate concentrado, ajo, perejil.
Salsa cazadora: escalonias, mantequilla, champiñones, vino blanco seco, salsa de tomate, perejil.
Salsa charcutera: vino blanco seco, escalonias, pepinillos, mostaza de Dijon.
Salsa diablo: vino blanco seco, vinagre de vino blanco, escalonias, tomate concentrado y cayena.
Salsa perigordina: jugo de trufas, trufas troceadas, Madeira, mantequilla.
Salsa pimentada: *mirepoix* de cebolla, zanahoria y apio, vino blanco seco, vinagre, pimienta en grano machacada, mantequilla.
Salsa Robert: cebolla, mantequilla, vino blanco seco, vinagre de vino blanco, mostaza de Dijon.

Trucos de cocinero

Mantener caliente una salsa oscura

Si la salsa oscura no se va a servir inmediatamente, evite que se forme una película sobre su superficie.



Llene con agua caliente una fuente de hornear hasta la mitad. Ponga el recipiente en la fuente y remueva la salsa de vez en cuando para que quede homogénea.

Preparar un *chaudfroid*

Esta clásica técnica francesa debe su nombre al hecho de que las preparaciones frías se cubren con una salsa cocida y enfriada. Utilice una bechamel (véase página 222) para los huevos y el pescado, o un caldo oscuro de carne reducido (véase página 16) y áspic líquido (véase página 19) para el pato, las aves de caza y las carnes rojas. Cuando se cuaja, la salsa chaudfroid *se puede decorar (véase página 105).*



Añadir el áspic
Cueza 500 ml de caldo reducido, añada 250 ml de áspic líquido aromatizado sin dejar de batirlo. Déjelo hasta que esté frío, pero no cuajado.



Cubrir
Vierta el *chaudfroid* sobre lonchas de pechuga de pato. Póngalas en la nevera hasta que la salsa cuaje y repita la operación 3 o 4 veces.

SALSAS DE MANTEQUILLA

La base de estas salsas ligeras, como la holandesa y la bearnesa, es una mezcla de yemas de huevo y mantequilla. La excepción la constituye la salsa de mantequilla blanca que utiliza crema de leche. Sirva estas salsas recién hechas y calientes.

QUÉ QUIERE DECIR...

La salsa holandesa, famosa por acompañar los espárragos frescos y cubrir los huevos Benedict, una especialidad neoyorquina para el desayuno, no proviene de Holanda, sino de Francia, donde a veces se denomina *sauce Isigny*, nombre del lugar donde se elabora la mejor mantequilla francesa.

El origen de la salsa bearnesa es un poco dudoso. En la década de los treinta del siglo XIX, Collinet comentó que la salsa se servía en el Pavillon Henry IV, un restaurante de Saint-Germain-en-Laye, cerca de Béarn, lugar de nacimiento de Enrique IV. Sin embargo, una receta similar aparece en *La Cuisine des Villes et des Campagnes*, publicado en 1818.

ADICIONES A LA HOLANDESA

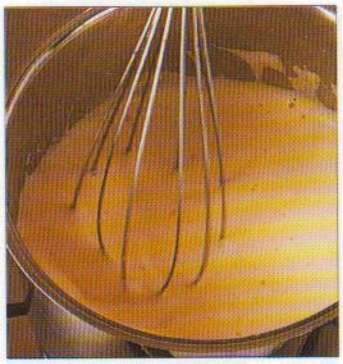
Si añade diferentes ingredientes a la salsa holandesa clásica, obtendrá muchas otras salsas clásicas.

- Para preparar la salsa muselina, incorpórele 4 cucharadas de *crème fraîche* o crema de leche espesa ligeramente batida.
- Para la salsa de mostaza, añádale 1 cucharada de mostaza de Dijon sin dejar de remover.
- Para la salsa maltesa, añádale la corteza rallada de ½ naranja blanqueada y cortada en juliana y un poco de zumo.
- En lugar de utilizar mantequilla clarificada, úsela sin sal derretida hasta que adquiera un tono marrón; esta salsa se denomina salsa avellana.

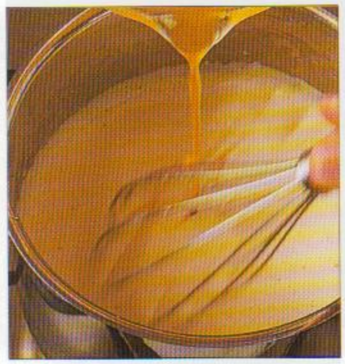
PREPARAR UNA HOLANDESA

El truco estriba en batir las yemas de huevo con agua hasta que al levantar la batidora dejen caer una cinta. Después de hacer esto, es muy fácil añadir mantequilla clarificada sin dejar de batir para conseguir una emulsión espesa. No es necesario un recipiente especial pero lo que sí es esencial es una cacerola de base gruesa.

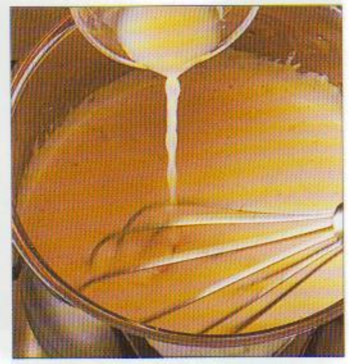
A MANO



1 Bata 3 yemas de huevo con 3 cucharadas de agua caliente a fuego muy lento, hasta que al levantar la batidora se forme una cinta.

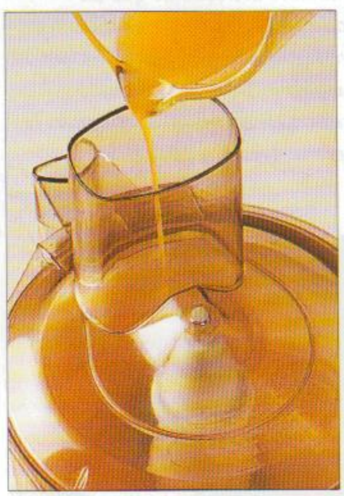


2 Añada 175 g de mantequilla clarificada y templada en pequeñas cantidades y bata con fuerza, después de cada adición.



3 Añada lentamente batiendo el zumo de medio limón. Sazónela con sal y pimienta blanca al gusto. Con estas cantidades se obtienen unos 250 ml de salsa.

A MÁQUINA

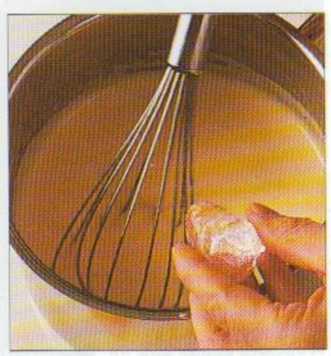


Ponga las yemas de huevo y el agua en el recipiente seco y precalentado del robot. Incorpore poco a poco en forma de hilo la mantequilla clarificada templada. Por último, añada el zumo de limón y los condimentos.

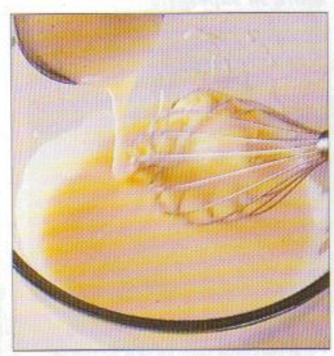
TRUCOS DE COCINERO

FIJAR LA SALSA HOLANDESA Y LA BEARNESA

Estas salsas de mantequilla se cortan si el recipiente está demasiado caliente, la mantequilla se incorpora con demasiada rapidez o la salsa terminada se deja reposar. Explicamos dos remedios:



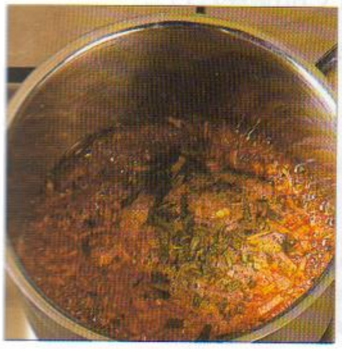
Añada un cubito de hielo al recipiente situado fuera del fuego, bátalo con fuerza y mézclelo con la salsa a medida que se derrite.



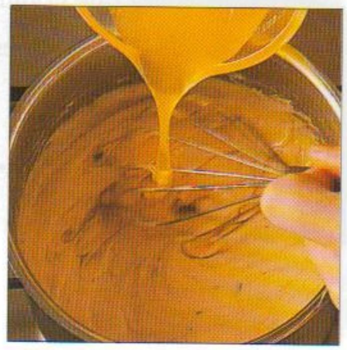
Bata 1 yema de huevo y 1 cucharada de agua caliente en un cuenco al baño María; incorpore batiendo poco a poco la salsa holandesa cortada.

PREPARAR UNA BEARNESA

La salsa holandesa tiene un sabor suave y delicado; la bearnesa fuerte y pungente; sin embargo, ambas comparten una textura aterciopelada. El sabor pungente de la salsa bearnesa proviene de la reducción de condimentos fuertes como granos de pimienta negra, escalonias, estragón y vinagre de vino tinto más un toque final de cayena.







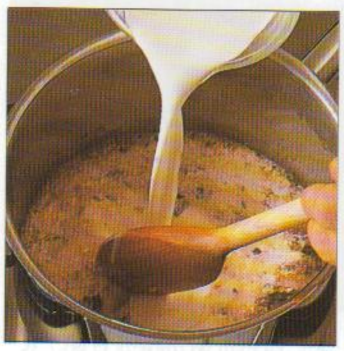
1 Hierva los granos de pimienta, la escalonia, el estragón y el vinagre hasta que se reduzca.

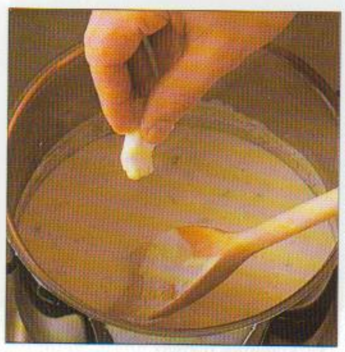
2 Incorpore batiendo las yemas de huevo, y deje cocer a fuego muy lento hasta que al levantar la batidora de varillas deje un surco.

3 Añada poco a poco la mantequilla clarificada, batiéndola vigorosamente tras cada adición.

MANTEQUILLA BLANCA

La consistente salsa beurre blanc *está hecha con la misma reducción que la bearnesa, pero en lugar de yemas de huevo para estabilizar la salsa, se añade* crème fraîche *y se monta con mantequilla* (véase recuadro, derecha). *Cuando esté espesa y cremosa, pruébela y sazónela. Esta salsa siempre se ha de preparar justo antes de servirla.*





1 Hierva los ingredientes como en el paso 1 anterior, añada 175 ml de *crème fraîche* y redúzcala a un tercio.

2 Retire del fuego e incorpore batiendo 85 g de mantequilla fría sin sal, de trocito en trocito. Con estas cantidades se obtienen 250 ml de salsa.

MANTEQUILLA CLARIFICADA

También conocida como ghee *en la cocina india, es mantequilla sin sal a la que se le han quitado los sólidos lácteos. El resultado es muy puro y tiene muchos usos.*



1 Derrita la mantequilla a fuego muy lento sin removerla. Retírela del fuego y quite la espuma de la superficie.



2 Con una cuchara, vierta la mantequilla en un cuenco cuidando de no coger los sedimentos lácteos del fondo del cazo.

SALSA BEARNESA

4 granos de pimienta negra machacados
1 escalonia grande finamente picada
2 cucharadas de estragón fresco
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
3 yemas de huevo
175 g de mantequilla sin sal clarificada
sal y cayena

Hierva los granos de pimienta, la escalonia, el estragón y el vinagre hasta que se reduzcan a un tercio. Retire del fuego y añada 3 yemas de huevo. Ponga el cazo a fuego muy lento y bata la salsa durante 3 minutos, añada poco a poco la mantequilla sin dejar de batir. Sazónela con sal y cayena al gusto. Para 250 ml.

MONTAR UNA SALSA CON MANTEQUILLA

Esta técnica profesional se utiliza para dar a las salsas un brillo homogéneo y un sabor fresco a mantequilla.

Para «montar» una salsa, utilice cubitos de mantequilla fría sin sal añadiéndolos a ésta fuera del fuego; la salsa caliente es suficiente para derretir la mantequilla. Antes de añadir el cubo siguiente, bata cada cubito en la salsa hasta que esté bien emulsionado.

MANTEQUILLA CLARIFICADA

Como se han eliminado los sólidos lácteos, la mantequilla clarificada no sólo se conserva más tiempo sin ponerse rancia, sino que además se puede calentar a temperaturas más altas que la mantequilla normal sin que se queme. Por lo tanto, es perfecta para saltear y freír. En las salsas es indispensable para darles un sabor delicado así como un gran brillo.

Preparar mayonesa

La suave y cremosa mayonesa —una simple mezcla de yemas de huevo, vinagre, condimentos y aceite— se puede preparar tanto a mano o con una batidora o robot eléctrico. Una vez que domine la técnica, podrá hacerla una y otra vez. El secreto está en que todos los ingredientes y los aparatos estén a temperatura ambiente y en no querer ir muy deprisa.

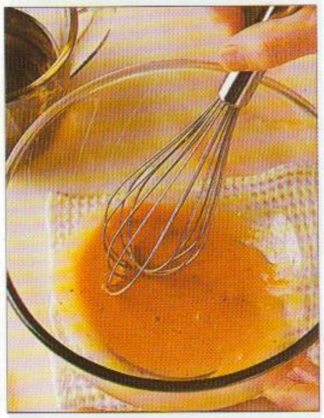
MAYONESA

1 yema de huevo grande
1 cucharada de mostaza de Dijon
sal y pimienta recién molida
150 ml de aceite de oliva
150 ml de aceite vegetal
2 cucharaditas de vinagre blanco.

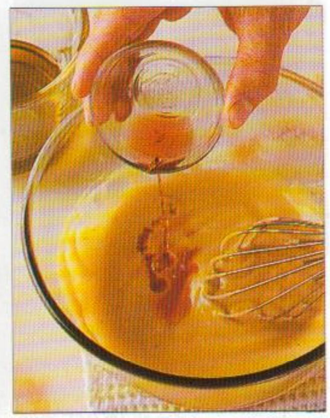
Todos los ingredientes han de estar a temperatura ambiente. Bata la yema de huevo, la mostaza y los condimentos en un cuenco. Añada el aceite, primero gota a gota y después en un chorrito fino continuado, hasta que la mezcla se espese y se emulsione. Añada el vinagre, al gusto, sin dejar de batir. Reserve la salsa tapada en la nevera de 3 a 4 días. Para unos 375 ml.

A mano

Mezclarla a mano permite «sentir» la mayonesa a medida que se va incorporando el aceite y la salsa empieza a espesarse. Vierta el aceite muy poco a poco, al principio gota a gota, hasta que empiece a emulsionarse y después en un chorrito fino y constante. Si lo añade demasiado rápidamente la mayonesa se corta. La mostaza y el vinagre ayudan a estabilizar y emulsionar la mayonesa.







1 Ponga un cuenco grande sobre un lienzo para que no se mueva. Bata las yemas de huevo y los condimentos hasta que estén bien mezclados.

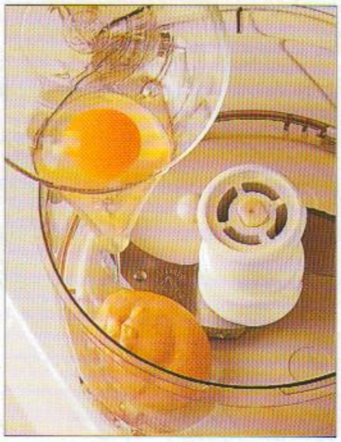
2 Sin dejar de batir, incorpore el aceite de oliva, de gota en gota, hasta que la mezcla se espese.

3 Añada el vinagre poco a poco, batiendo a fondo tras cada adición para que se mezcle totalmente y emulsione. Rectifique la condimentación.

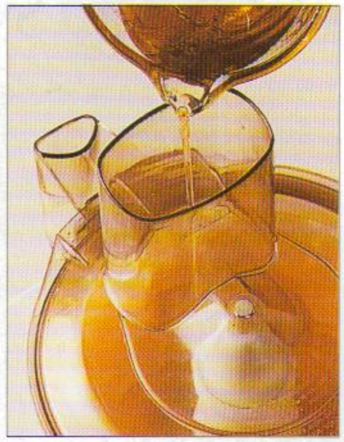


A MÁQUINA

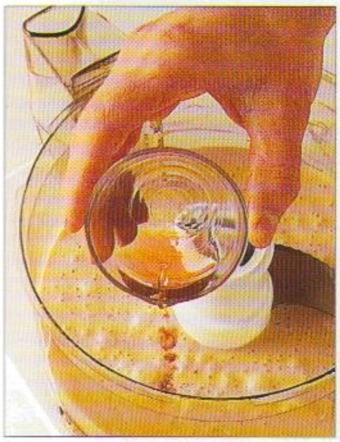
La mayonesa se puede preparar fácil y rápidamente en un robot eléctrico. Aunque existe menos riesgo de que se corte si se hace así —la velocidad ayuda a emulsionar el huevo y el aceite— es mejor utilizar un huevo entero en lugar de la yema sola, porque la clara se necesita como estabilizante. La combinación de la clara de huevo y la velocidad proporcionan una mayonesa más ligera y fresca que la hecha a mano.



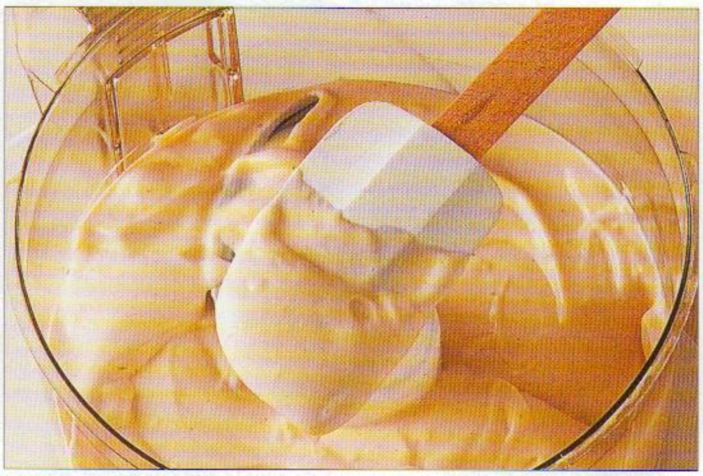
1 Bata 1 cucharada de mostaza de Dijon y 1 huevo entero en el recipiente hasta que se mezclen.



2 Con el aparato funcionando, añada 250 ml de aceite de oliva en un chorrito continuado.



3 Cuando la mezcla empiece a espesarse, añada 2 cucharaditas de vinagre y sal y pimienta al gusto. Bátala hasta mezclar los ingredientes.



4 Con el aparato en marcha, añada 250 ml de aceite vegetal aumentando el flujo a medida que la mayonesa adquiere un tono más pálido. Compruebe la condimentación. Para unos 650 ml.



AJOACEITE



CHANTILLY



ANDALUZA

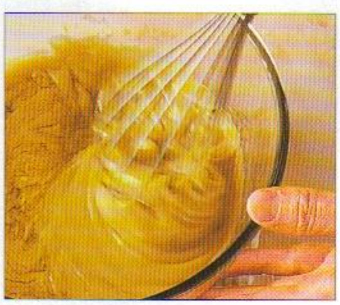


DE HIERBAS

TRUCOS DE COCINERO

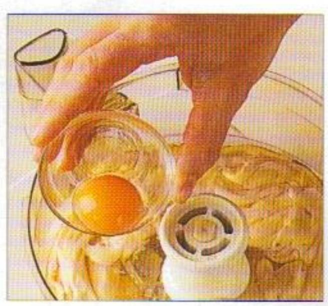
FIJAR LA MAYONESA

Si los ingredientes, el recipiente o el aparato están demasiado fríos, o si el aceite se añade con demasiada rapidez, la mayonesa se puede cortar. No la tire, se puede arreglar con uno de los dos métodos que explicamos a continuación.



A MANO

Mezcle 1 cucharada de agua fría o de vinagre de vino con un poco de mayonesa y vaya añadiendo poco a poco más mayonesa.



A MÁQUINA

Añada 1 yema de huevo a la mayonesa cortada, ponga el robot en funcionamiento hasta que la mayonesa se vuelva a emulsionar.

MAYONESA AROMATIZADA

AJOACEITE: sustituya la mostaza por 4 dientes de ajo machacado y añada ½ cucharadita de sal gruesa. Sírvalo con pescado frío, huevos u hortalizas crudas.

ANDALUZA: añada 2 dientes de ajo machacados y 2 cucharadas de pimiento rojo y verde finamente picados. Sírvala con pescado a la parrilla o sobre hamburguesas.

CHANTILLY: añada 4 cucharadas de crema montada. Sírvala con hortalizas frías o pescado escalfado.

MAYONESA DE HIERBAS: añada hierbas frescas picadas, por ejemplo, perejil, estragón o cebollino. Sírvala con aves y carnes a la barbacoa.

ALIÑOS

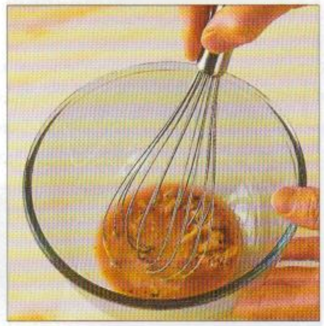
Los aliños, condimentos vitales para realzar el sabor de las ensaladas y de muchos otros platos, contienen aceite invariablemente, por lo tanto, utilice sólo los de buena calidad. La vinagreta se suele utilizar para aliñar ensaladas verdes y mixtas (pasta, legumbres, pescado y marisco, por ejemplo); los aliños cocidos aportan un sabor más profundo y una capa aterciopelada a hortalizas y pescados, aves y carnes.

TRUCOS DE COCINERO

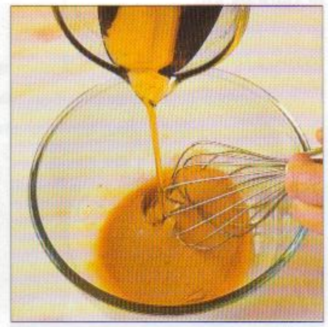
ACEITES Y VINAGRES QUE SE COMPLEMENTAN
Cuando se utilizan aceite y vinagre juntos, se han de complementar. La rica textura del aceite de oliva extra virgen queda muy bien con el ácido vinagre balsámico. Los aceites de frutos secos combinan bien con los vinagres de frutas, mientras que el aceite de chile o los de hierbas quedan muy bien con el sabor fuerte del vinagre de vino.

PREPARAR LA VINAGRETA

Este clásico aliño suele llevar tradicionalmente tres partes de aceite por una de vinagre. Para obtener diferentes sabores (véase recuadro, izquierda). Es importante que todos los ingredientes estén a temperatura ambiente para que se mezclen bien. Bata la vinagreta como aquí, póngala en un frasco tapado y agítelo para que se mezcle. Véase página 184 para saber cómo preparar una ensalada.



1 Ponga 2 cucharadas de vinagre en un cuenco con 2 cucharadas de mostaza de Dijon, sal y pimienta recién molida. Bata la salsa para mezclarla y espesarla.

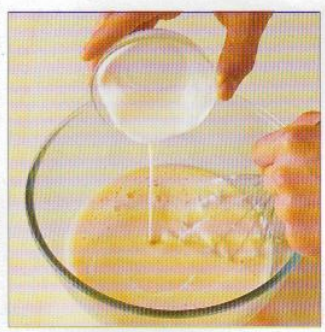


2 Añada poco a poco 6 cucharadas de aceite sin dejar de batir hasta que el aliño esté homogéneo, espeso y bien mezclado. Rectifique la condimentación.



PREPARAR UN ALIÑO COCIDO

Este simple aliño cremoso, muy popular en Estados Unidos, ideado por los Shaker para aliñar las ensaladas de col y otras de hortalizas crudas, está preparado con yemas de huevo, crema agria y harina para espesarlo. Aunque el calor es esencial para la elaboración de esta salsa, para que no se corte el calor ha de ser muy suave, por lo tanto, hay que cocerlo al baño María.



1 Bata 2 yemas de huevo, 125 ml de vinagre de sidra y 30 g de mantequilla derretida en un cuenco refractario. Bata todo hasta que esté bien mezclado y añada 2 cucharadas de crema agria sin dejar de batir.



2 Ponga el cuenco sobre un cazo con agua hirviendo. Añada 1 cucharada de mostaza en polvo, 1 de harina, 70 g de azúcar refinado, y $^{1}/_{2}$ cucharadita de sal. Bata hasta que el aliño esté homogéneo, bien mezclado.



Panes y preparaciones levadas

Preparar pan

Panes italianos

Panes planos

Panes enriquecidos

Panes rápidos

Preparaciones con pan

PREPARAR PAN

Hacer una barra de pan levado es una de las tareas que más recompensa. Si quiere conseguir siempre un pan perfecto, siga las técnicas que aquí presentamos empleando la receta básica para una barra de pan blanco (*véase* recuadro, página siguiente).

CLASES DE HARINA

El sabor y la textura del pan se puede variar utilizando harina elaborada con diferentes cereales y granos. La harina de trigo, de fuerza, blanca e integral, se utiliza para casi todos los tipos de pan porque tiene un alto contenido en gluten que produce barras ligeras de miga suave. Para elaborar panes de textura más densa se combina harina de trigo con harinas con menos gluten. Puede hacer pruebas y cambiar la harina de fuerza de la receta básica por uno de los siguientes tipos:

AVENA: se puede utilizar avena molida, copos de avena y harina de avena. Da una textura ligeramente granulosa y un sabor a avena.

BULGUR: se suele utilizar en barras con varios tipos de grano por su textura granular. Utilícela en pequeñas cantidades.

HARINA DE CEBADA: da un color grisáceo y sabor a «tierra».

HARINA DE CENTENO: se ha de mezclar con la de trigo porque no contiene gluten. Se suele mezclar con harina integral.

HARINA DE ESPELTA: este tipo de harina, que tiene un alto contenido de gluten, se puede utilizar por sí sola. Tiene un sabor ligeramente dulzón y es de color dorado.

HARINA DE MAÍZ: da una textura ligeramente granulosa y un tono amarillo, pero añade muy poco sabor.

HARINA DE SALVADO: el salvado de arroz y avena aporta un sabor a nueces. Para mejorar el sabor, tuéstela antes de utilizarla.

HARINA DE SOJA: esta clase de harina de textura fina no tiene gluten, pero se utiliza en la masa del pan para darle más sabor y por sus nutrientes.

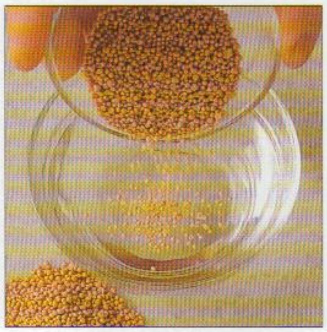
HARINA DE TRIGO SARRACENO: da una textura densa y un sabor fuerte.

PREPARAR LA LEVADURA

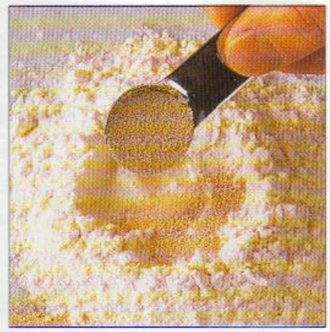
Puede utilizar levadura fresca y levadura seca. Como guía, 15 g de levadura fresca equivalen a 1 cucharada de gránulos de levadura seca. Las dos suben a la temperatura máxima de 30 °C; si es más alta, la levadura se estropea. La levadura fácil de mezclar se trata de forma diferente.



FRESCA
Aplástela en un cuenco con un poco de la cantidad de agua caliente que se indica en la receta. Tápela y déjela reposar hasta que empiecen a aparecer burbujas en la superficie.



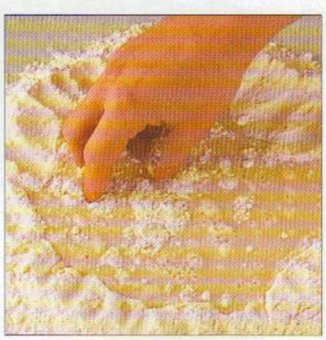
SECA
Espolvoree los gránulos sobre una pequeña parte de la cantidad de agua caliente indicada en la receta, agregue ½ cucharadita de azúcar y remuévala. Déjela reposar hasta que esté espumosa.



FÁCIL DE MEZCLAR
Añada la levadura directamente a los ingredientes secos y remuévala para mezclarla. Añada el líquido caliente y mézclelo. Lea las instrucciones; algunas sólo necesitan un levado.

PREPARAR LA MASA A MANO

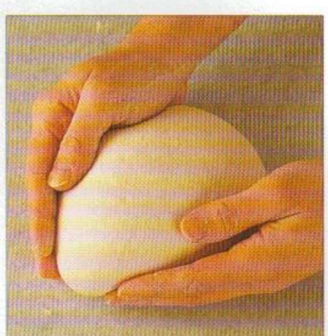
Todas las harinas tienen diferentes índices de absorción, por lo tanto hay que añadir más o menos líquido del que especifica la receta.



1 Tamice la harina y la sal sobre la superficie de trabajo. Haga un agujero en el centro. Ponga la levadura preparada y el resto de agua; vaya formando la masa.



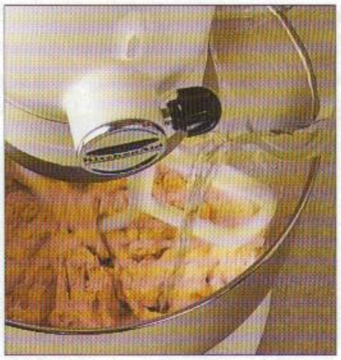
2 Ponga la masa sobre la superficie de trabajo enharinada y estírela con una mano a un lado y con la otra del lado opuesto.

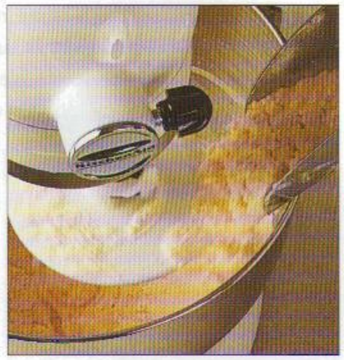


3 Forme una bola y déle un cuarto de vuelta. Siga amasando durante 10 minutos hasta que la masa esté lisa y elástica. Haga una bola lisa con la masa.

Preparar la masa a máquina

Si utiliza un aparato eléctrico para mezclar y amasar verá facilitada la tarea de hacer pan y ahorrará tiempo, especialmente si prepara la masa para varias barras. Lo mejor es utilizar una mezcladora potente con varillas para amasar.





1 Tamice la harina y la sal. Ponga ¾ de harina en el cuenco de la amasadora. Acople las varillas para batir y ponga el aparato en marcha. Añada la levadura ya preparada y el resto del agua caliente.

2 Apague el aparato y cambie las varillas para batir por las de amasar. Añada el resto de la harina poco a poco, con el aparato en marcha hasta que se forme la masa.





3 Siga hasta que la masa se separe de las paredes del cuenco y forme una bola alrededor del gancho. Saque el gancho y la masa de la batidora. Quite la masa del gancho, intentando dejarlo bien limpio, y amase la masa sobre una superficie enharinada de 2 a 3 minutos. Haga una bola lisa con la masa.

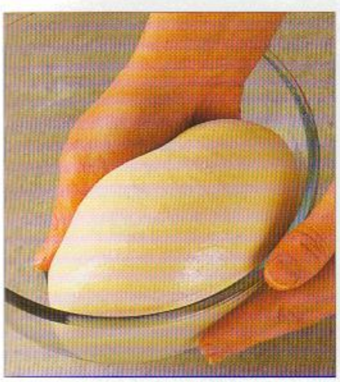
Receta básica para pan blanco

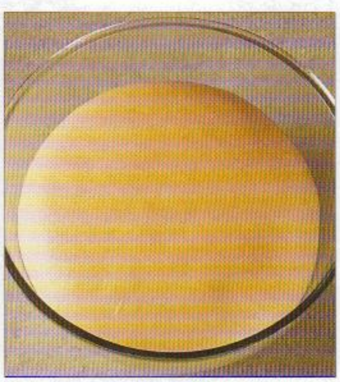
15 g de levadura fresca desmenuzada o 1 cucharada de levadura seca
450 ml de agua caliente
750 g de harina de fuerza blanca
2 cucharaditas de sal

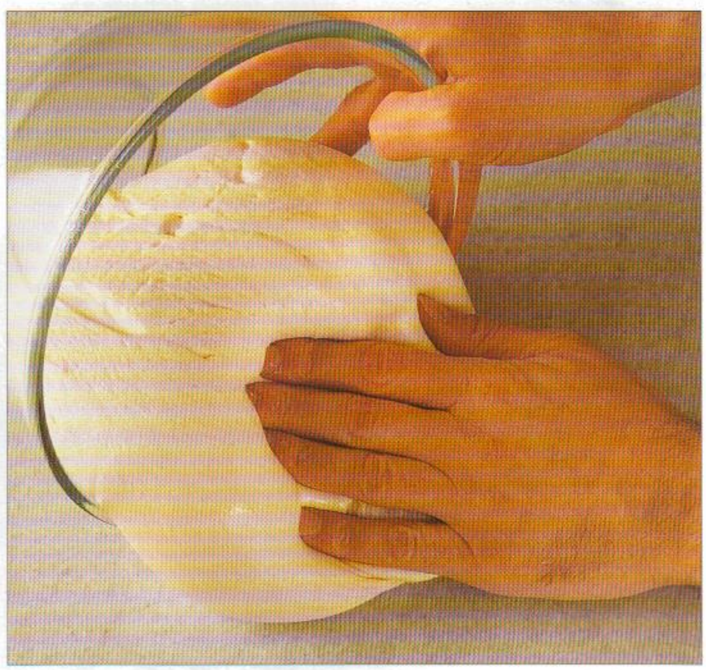
Prepare la levadura y la masa a mano o a máquina. Ponga la masa en un cuenco aceitado, tápela y déjela en un lugar cálido para que leve y doble su tamaño, de 1 a 2 horas. Aplaste la masa y amásela ligeramente, tápela y déjela reposar 5 minutos. Córtela por la mitad. Dé forma a cada trozo para que quepan en dos moldes de pan de 900 g (*véase* página 234), cúbralos con película de plástico y déjelos en un lugar caldeado 30-45 minutos, hasta que los moldes estén casi llenos. Si quiere, abrillante la superficie y póngale algunos ingredientes por encima; hornee a 220 °C durante 20 minutos. Reduzca la temperatura a 180 °C y hornee unos 15 minutos. Retire del horno y enfríe los panes desmoldados sobre una rejilla. Para 2 panes de 900 g.

Levar y aplastar la masa

Después de amasarla, la masa se ha de dejar reposar en un lugar caldeado y sin corrientes de aire para que leve hasta que doble su tamaño. Ha subido lo suficiente cuando al apretarla con un dedo queda la marca. Una vez levada, amásela ligeramente otra vez y déjela reposar 5 minutos antes de darle forma (véase página 234).







1 Para evitar que se forme una costra, pase la bola amasada por un cuenco ligeramente aceitado. Tápela con un lienzo húmedo para que se mantenga húmeda.

2 Deje reposar la masa en un lugar cálido hasta que doble su tamaño, de 1 a 2 horas. Si se deja en un lugar más frío tardará más.

3 Aplaste la masa con el puño, póngala sobre una superficie enharinada y amásela 2-3 minutos. Golpéela y amásela para distribuir el aire; así el pan subirá y tendrá una corteza suave.

GLASEADOS

Los panes y los panecillos pueden ser mates o brillantes y tener la corteza gruesa o fina, según el tipo de glaseado y el momento en que se aplica. No dé pinceladas muy fuertes o la masa se deshinchará; evite también que caiga glaseado en el molde pues el pan se pegaría y subiría irregularmente.

- Para darle al pan un acabado dorado y brillante pincélelo antes de hornearlo con yema de huevo y agua (*véase* página 31). Vuélvalo a pincelar 10 minutos antes de acabar de hornearlo.
- Para conseguir un acabado dorado y una corteza suave, pincele la superficie del pan con leche antes de hornearlo.
- Pincele el pan horneado con mantequilla después de volcarlo en la rejilla, cúbralo con un lienzo y déjelo enfriar. De esta manera conseguirá una corteza suave.
- Pincele el pan con aceite de oliva antes y durante el horneado para que quede mate y con una corteza suave. Ideal para el pan de campo.

COBERTURAS

Los ingredientes delicados, como las semillas de amapola, se adhieren a la masa simplemente apretándolos un poco. Otros más pesados necesitan un glaseado para adherirse.

- Las semillas apropiadas para aromatizar el pan son las de hinojo, alcaravea, amapola, sésamo y girasol.
- Espolvoree los panes que tengan harina, avena o cebada con copos de lo mismo.
- Las pacanas, las nueces y las avellanas picadas aportan mucho sabor. Tenga cuidado porque se pueden quemar.
- Ralle queso Cheddar o Gruyère sobre la masa antes de hornearla.
- Para un pan de campo, espolvoree el pan levado con harina blanca o integral.

DAR FORMA A LA MASA

Una vez que la masa haya reposado brevemente ya está lista para darle forma y hornearla. Puede escoger entre los panes de molde tradicionales, o las formas libres que se hornean sobre placas enharinadas. También puede preparar panecillos (véase página siguiente).



MOLDEARLA PARA PONERLA EN UN MOLDE
Dé a la masa una forma ovalada. Lleve uno de los lados hacia el centro y después el otro. Ponga la parte de la juntura hacia abajo.



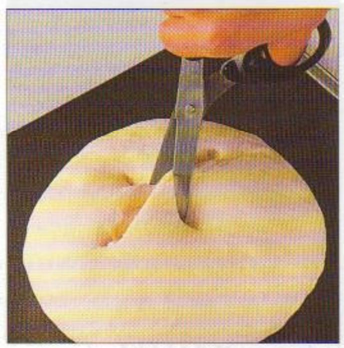
TRENZA
Para conseguir una forma uniforme, trence desde el centro de las tiras hacia un extremo y después hacia el otro. Para que no se suelten, pince los extremos.



PAN REDONDO
Estire los bordes de una bola lisa para que se junten en el centro. Píncelos para sellarlos y dé la vuelta a la bola.

ACABADOS

El pan se puede hornear simplemente con un poco de harina espolvoreada por encima, pero normalmente se suele abrillantar o se cubre con algún ingrediente —esto se puede hacer antes o después de hornearlo. Otro acabado consiste en cortar la masa para que se abra durante la cocción. Si se utilizan varios acabados, el orden que hay que seguir es el siguiente: primero glasear, después decorar con el ingrediente y por último cortar.



CORTES EN CRUZ
Con unas tijeras, haga dos cortes en forma de cruz sobre la superficie. Cada corte ha de tener 1 cm de profundidad.



CORTES EN DIAGONAL
Con un cuchillo y con suavidad para no deformar la masa, haga entallas de 5 mm de profundidad y con 4 cm de separación.



GLASEADO
Pincele ligeramente la superficie con el glaseado elegido (*véase* recuadro, izquierda). Siempre es mejor dar dos capas finas.

COMPROBAR LA COCCIÓN

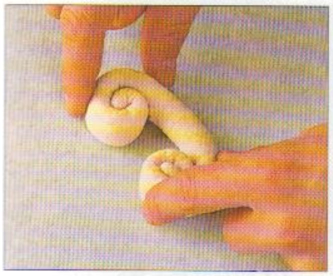
El pan que no está totalmente cocido tiene un desagradable sabor a masa. Es difícil saber los tiempos de cocción: hay que comprobar la cocción de cada pan antes de que se enfríe.



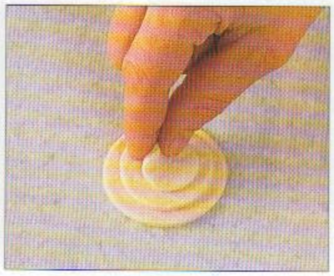
Saque el pan del molde o la placa y sujételo con un lienzo doblado. Golpee la base con los nudillos; si el pan está totalmente cocido, ha de sonar a hueco. Si oye un sonido apagado, póngalo otra vez en el horno durante 5 minutos y vuelva a hacer la prueba. En esta fase ya no es necesario ponerlo en el molde. Enfríelo sobre una rejilla.

TRANSFORMAR LA MASA EN PANECILLOS

*Es fácil transformar la masa de pan básica en bonitos panecillos. Se pueden hacer desde sencillos panecillos redondos hasta pequeñas trenzas más complicadas. Déles forma una vez que haya aplastado la masa y la haya dejado reposar (**véase página 233**). Utilice de 30 a 60 g de masa por panecillo. Póngalos bien separados en una placa de hornear enharinada para que tengan el espacio suficiente para doblar su tamaño.*



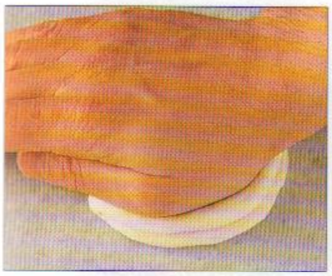
PALMERA
Enrolle un trozo de masa formando un cilindro del mismo grosor. Enrolle ambos extremos hacia el centro.



TORRE
Corte tres redondeles de masa, el segundo más pequeño que el primero y el tercero más que éste. Póngalos uno encima de otro.



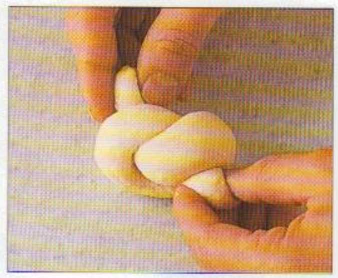
CARACOL
Enrolle un trozo de masa formando un cilindro largo del mismo grosor. Empezando por un extremo, forme una espiral plana.



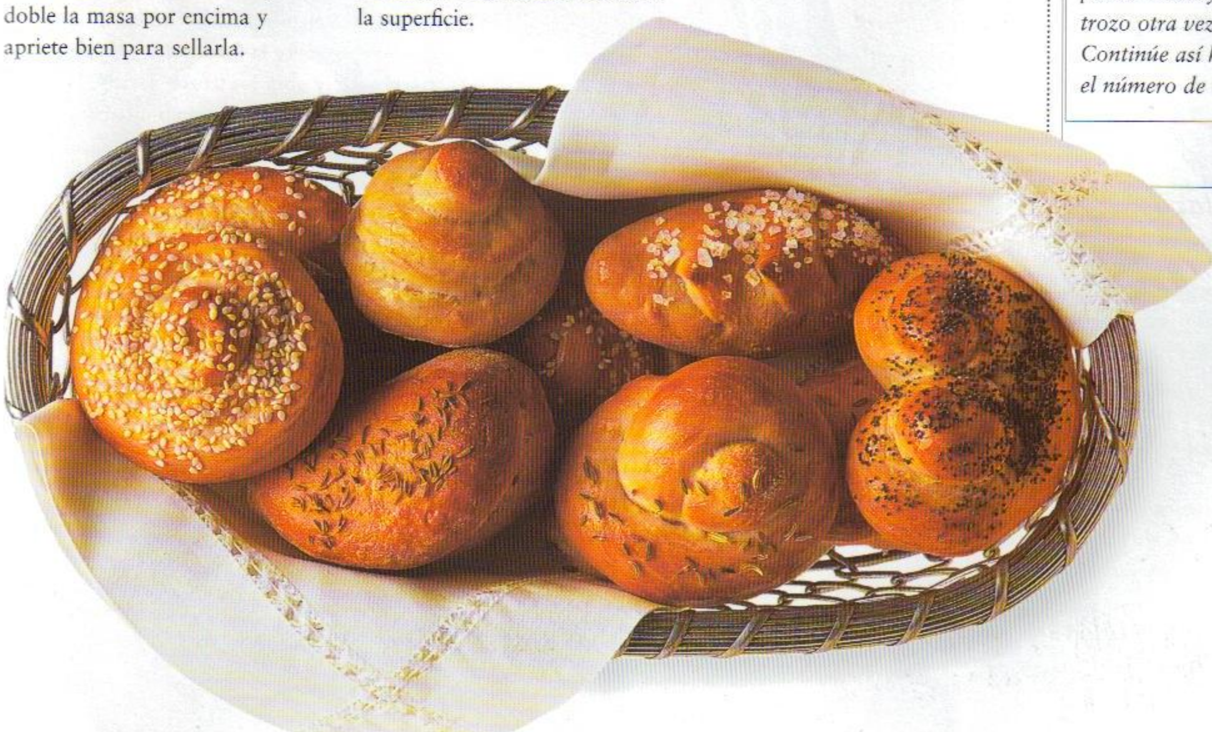
SEMICÍRCULO
Presione la masa formando un redondel de 6,25 cm. Haga un pliegue en el centro con el mango enharinado de una cuchara, doble la masa por encima y apriete bien para sellarla.



BARRITAS
Con trozos de masa de 7 cm, haga barritas ligeramente más gruesas en el centro que en los extremos. Hágales tres cortes en la superficie.



NUDO DE PANADERO
Forme un cilindro de 15 cm con la masa y anúdelo.



QUÉ QUIERE DECIR...

Los panecillos Parker House, abultados y con mucha mantequilla, se llaman así en honor de Harvey Parker, propietario a mediados del siglo XVIII de un epónimo hotel de Boston. Según la leyenda, el temperamental chef del hotel se irritó tanto con un cliente que perdió la concentración y puso en el horno unos panecillos sin acabar. Y el resultado fueron estos panecillos que desde entonces se convirtieron en un clásico americano. La receta de la masa y del glaseado de mantequilla varían según el cocinero, pero su forma típica de semicírculo siempre es la misma.

TRUCOS DE COCINERO

DIVIDIR LA MASA EN PARTES IGUALES
Los panaderos pesan cada trozo de masa para que todos los panecillos sean iguales y se horneen uniformemente.

Para dividir la masa en partes iguales sin pesarla, haga un rollo largo. Córtelo por la mitad y corte cada trozo otra vez por la mitad. Continúe así hasta que tenga el número de trozos deseado.

Bruschetta y crostini

Estas tostadas italianas constituyen excelentes entradas y deliciosos aperitivos. Prepare la bruschetta *y el* crostini, *ligeramente más delgado, según las instrucciones de la página 246, con rebanadas de* baguette *o con rebanadas de chapata partidas por la mitad. Sirva unos dos o tres por persona.*

Langostinos tigre y tomates cereza

3 tomates cereza rojos cortados en rodajas

3 tomates cereza amarillos cortados en rodajas

Aceite de oliva

Sal y pimienta recién molida

6 langostinos tigre cocidos, pelados y sin el conducto intestinal

Hojas de cilantro fresco para decorar

Ponga las rodajas de tomate sobre la *bruschetta* o *crostini*, alíñelas con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Ponga los langostinos encima con las hojas de cilantro.

Nueces, pera y queso de cabra

60 g de queso de cabra blando

1 manojo pequeño de roqueta

1 pera cortada en lonchas finas

Un poco de zumo de limón

Pimienta recién molida

Nueces partidas por la mitad

Unte la *bruschetta* o el *crostini* con un poco de queso de cabra. Cubra el queso con unas hojas de roqueta y las lonchas de pera. Rocíe con un poco de zumo de limón y media nuez.

Jamón e higos

6 lonchas de jamón serrano

2 higos maduros pero fuertes, cortados longitudinalmente en lonchas finas

Pimienta recién molida

Cebollinos frescos para decorar

Ponga una loncha de jamón ligeramente doblada sobre la *bruschetta* o el *crostini*. Cubra con unas cuantas lonchas de higo y sazónelas con pimienta. Decore con tallos largos de cebollino.

Hortalizas a la parrilla y piñones

1 pimiento rojo

1 pimiento amarillo

1 cebolla roja pequeña cuarteada

Aceite de oliva

Aceitunas negras deshuesadas

30 g de piñones

PARA DECORAR

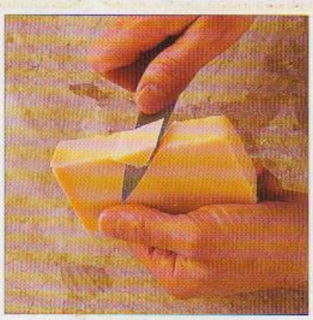
Hojas de albahaca fresca

*Copos de parmesano (*véase *recuadro, izquierda)*

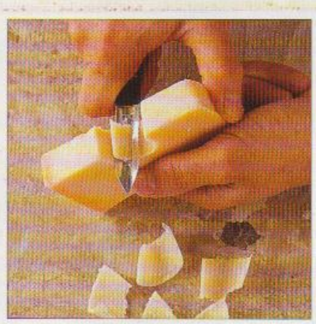
Ase los pimientos y la cebolla (*véase* página 189). Corte los pimientos en tiras finas y tire membranas y semillas. Coloque sobre la *bruschetta* o el *crostini* y abra los trozos de cebolla para que queden como un abanico. Aliñe con un poco de aceite de oliva y esparza por encima aceitunas, piñones, albahaca y copos de parmesano.

Preparar lazos de parmesano

Los copos finos y curvados de queso parmesano constituyen bonitos toques para bruschettas *y* crostinis, *ensaladas, pasta y* risottos. *Para obtener los mejores resultados, utilícelo a temperatura ambiente. El parmesano muy seco no sirve para hacer copos. También se puede utilizar pecorino romano o manchego curado.*



Con un cuchillo pequeño y afilado, corte una cuña triangular en uno de los lados largos de un trozo del queso parmesano.



Con un mondador, corte copos de queso en la hendidura del triángulo. Corte un triángulo más grande, si los quiere más grandes.





PANES ITALIANOS

Los diferentes tipos de pan italiano, famosos en todo el mundo por sus maravillosos sabores y variedad, se elaboran con las mismas técnicas utilizadas para los panes básicos. Su peculiaridad proviene de la adición de ingredientes típicamente italianos.

PIZZA BÁSICA

175 g de harina de fuerza blanca
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura fácil de mezclar
150 ml de agua caliente
1 cucharada de aceite de oliva

Tamice la harina y la sal sobre un cuenco, mezcle la levadura y haga un agujero en el centro. Añada agua caliente y aceite y mézclelos hasta conseguir una masa blanda. Amásela 5 minutos hasta que esté lisa y elástica. Cúbrala y déjela levar de 1 a 1 1/2 horas. Golpee la masa y amásela de 2 a 3 minutos, extiéndala con un rodillo formando un círculo sobre una superficie enharinada. Déle forma rotándola entre las manos hasta que tenga 25 cm de diámetro y 1 cm de grosor. Póngala sobre una placa de hornear enharinada. Cúbrala con los ingredientes escogidos y deje 1 cm de borde. Hornéela a 220 °C hasta que la costra esté dorada, de 15 a 20 minutos. Para 4 personas.



PREPARAR LA PIZZA

La masa de la pizza es muy parecida a la del pan blanco, pero la adición del aceite de oliva hace que se obtenga una costra fina y crujiente. En este ejemplo se ha utilizado, con excelentes resultados, levadura fácil de mezclar para preparar la masa con más rapidez.



1 Añada aceite de oliva al agua caliente del hueco. De esta manera el aceite se incorporará durante el mezclado.



2 Para conseguir un grosor uniforme, extienda el rodillo desde el centro de la masa hacia fuera. Vaya girando la masa mientras la va aplanando.



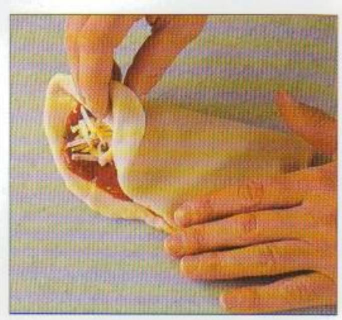
3 Golpee la masa por encima y por debajo con las manos enharinadas dándole un movimiento de rotación hasta que tenga unos 25 cm de diámetro y 1 cm de grosor.



4 Distribuya bien los ingredientes para que cuezan uniformemente y queden atractivos sobre la pizza acabada.

PREPARAR CALZONE

La masa de la pizza se puede utilizar para preparar calzone, *que son pizzas dobladas con un relleno. Haga dos cortes en la parte superior para que el vapor se escape al hornear.*



Ponga el relleno sobre una de las dos mitades. Humedezca los bordes. Doble la masa y presione los bordes para que se cierren.

PREPARAR UNA *FOCACCIA* CON ROMERO FRESCO

El nombre de este pan agujereado más grueso que la pizza proviene de la palabra latina focus, *que significa «hogar», porque en un principio se cocía en un hogar. La masa* (véase *recuadro, derecha*) *es muy parecida a la de la pizza, pero está enriquecida con más aceite de oliva. Después de hornearla, se le pueden añadir otras 2 cucharadas de aceite.*



1 Golpee y amase la masa 2-3 minutos; añádale 3 cucharadas de romero fresco. Déjela reposar 5 minutos.



2 Extienda la masa con los dedos ligeramente enharinados sobre un molde de brazo de gitano. Cúbrala y deje que leve hasta que doble su tamaño, de 30 a 45 minutos.



3 Presione los dedos en la masa y espolvoree la *focaccia* con sal marina gruesa. Hornéela a 220 °C de 30 a 35 minutos.

MASA PARA *FOCACCIA*

25 g de levadura fresca desmenuzada o 1 2/3 cucharada de levadura seca en gránulos y 1/2 cucharadita de azúcar
300 ml de agua caliente
900 g de harina de fuerza blanca
2 cucharaditas de sal
4 cucharadas de aceite de oliva

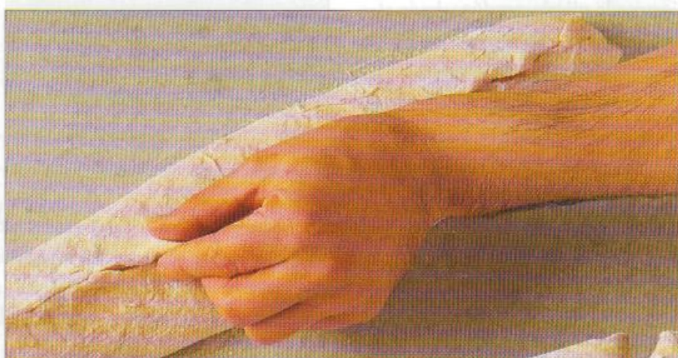
Prepare la levadura (*véase página 232*). Tamice la harina y la sal en un cuenco y haga un hueco en el centro. Añada la levadura, el agua restante y el aceite de oliva. Mézclelo todo hasta formar una masa. Amásela durante 10 minutos sobre la superficie de trabajo enharinada. Haga una bola con la masa y pásela a un cuenco aceitado. Cúbrala con un lienzo húmedo y déjela que leve a 30 °C hasta que doble su tamaño, de 1 a 2 horas.

PREPARAR UNA ROSCA AROMATIZADA

Los panaderos italianos utilizan la masa de la focaccia (véase *recuadro, superior derecha*) *para hacer diversos tipos de panes especiales, como esta rosca rellena de oloroso pesto. También se puede rellenar con cualquier ingrediente típico italiano* (véase *recuadro, derecha*) *y cortarla en trozos más manejables. Si lo desea, puede preparar el pesto usted mismo* (véase *página 330*) *o utilizar uno ya preparado.*



1 Golpee la masa. Amásela durante 2-3 minutos y déjela reposar 5 minutos. Extiéndala hasta conseguir un rectángulo de 40 × 30 cm y distribuya el relleno uniformemente dejando un borde de 1 cm.



2 Enrolle la pasta formando un cilindro. Pince las juntas para que se cierren bien, pero no los extremos. Transfiera la preparación con la juntura hacia abajo sobre una placa de hornear enharinada, déle forma de rosca y pince los extremos para sellarlos.

3 Corte la rosca cada 5 cm hasta llegar a 2 cm del centro. Separe con cuidado cada trozo para que se vea el borde cortado. Cúbrala y déjela levar hasta que doble su tamaño, de 30 a 45 minutos. Hornéela a 190 °C hasta que esté dorada, de 30 a 40 minutos. Sírvala caliente o fría.



AROMATIZANTES ITALIANOS

Cualquiera de estos aromatizantes puede sustituir al pesto como relleno de una rosca de pan.

- Salvia fresca picada, ajo machacado, sal marina gruesa y aceite de oliva virgen.
- Aceitunas negras o verdes finamente picadas.
- Trozos de salami especiado o jamón serrano.
- Tomates secados al sol macerados en aceite de oliva y picados, *mozzarella* picada y albahaca fresca.
- Cebollas salteadas y hierbas frescas picadas.

PANES PLANOS

Estos tipos de panes, que se encuentran repartidos por todo el mundo, realizados con muy poca levadura o sin ella, se conocen como panes planos debido a su aspecto. Varían en la forma y en el sabor y se pueden hacer con harina normal e integral, a diferencia de los panes de levadura, que necesitan el gluten de la harina de trigo de fuerza para subir.

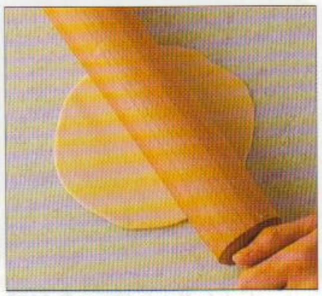
TORTILLAS MEXICANAS

175 g de harina normal
½ cucharadita de sal
2 ½ cucharadas de manteca
5 cucharadas de agua

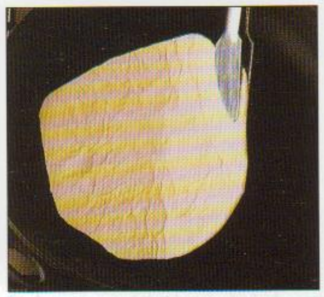
Mezcle la harina y la sal. Incorpore la manteca restregando. Añada el agua removiendo con un tenedor para formar una masa. Amásela hasta que esté lisa: unos 3 minutos. Divídala en seis partes. Déjela reposar tapada, durante 30 minutos. Caliente una parrilla sin engrasar. Extienda los trozos de masa. Cuézalos de uno a uno de 15 a 30 segundos por lado. Sirva las tortillas inmediatamente o envuélvalas en papel de aluminio y póngalas en un horno suave. Para 6 tortillas.

PREPARAR TORTILLAS DE HARINA

Como la mayoría de panes planos, las tortillas mexicanas son fáciles de hacer, siempre y cuando se incorpore la manteca a la masa antes de añadirle el agua. Añada el agua poco a poco hasta obtener una masa blanda. Puede que necesite poner un poco más de agua, o quizá menos, según el grado de absorción de la harina. La masa final ha de ser flexible y elástica, pero no pegajosa.



1 Extienda la tortilla con un rodillo, girando la masa mientras la aplana y ejerciendo siempre la misma presión, desde el centro hacia fuera. De esta forma es más fácil obtener un círculo uniforme.



2 Cueza la tortilla hasta que los bordes empiecen a rizarse y aparezcan manchas marrones en la base, de 15 a 30 segundos. Déle la vuelta con unas pinzas y cuézala de 15 a 30 segundos más.



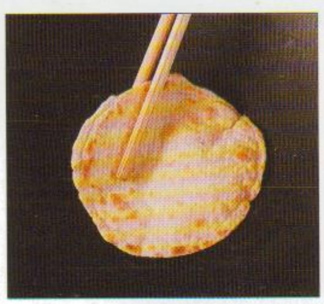
MASA PARA LAS *CRÊPES* CHINAS

175 ml de agua hirviendo
250 g de harina normal
1 cucharada de aceite de sésamo oscuro

Vierta el agua poco a poco en el hueco de la harina; mezcle y enfríe. Amase la mezcla sobre una superficie enharinada durante 5 minutos, o hasta que esté lisa. Cúbrala y déjela reposar 15 minutos. Divida la masa en 12 partes. Aplane cada trozo hasta formar un redondel de 7,5 cm de diámetro y cúbralos con un lienzo húmedo. Coja dos redondeles, pincele un lado de uno con aceite de sésamo y ponga el otro encima. Extiéndalos hasta formar una crêpe de 12,5 cm de diámetro y tápelos. Repita la operación con los 10 redondeles restantes hasta obtener 6 pares.

PREPARAR *CRÊPES* CHINAS

Estas crêpes *son el acompañamiento típico del pato asado oriental (véase página 106). La masa de dos* crêpes *se extiende con el rodillo, luego se cuecen juntas para que se mantengan jugosas y se separan cuando todavía están calientes. Si la masa está seca, añada un poco más de agua hirviendo. No haga los bordes demasiado finos o las* crêpes *se romperán al separarlas.*



1 Ponga un par de *crêpes* en un *wok* muy caliente y ligeramente aceitado. Cuézalas de 15 a 30 segundos por ambos lados y déles la vuelta con unos palillos.



2 Cuando empiecen a dorarse, sáquelas del *wok*. Sepárelas mientras todavía están calientes.



PREPARAR *CHAPATIS*

Este fino pan indio se cuece en seco sobre plancha y se sirve con ghee *derretido o mantequilla clarificada (véase página 227). Para cocerlos, utilice una parrilla o una sartén de fondo grueso y caliéntela mucho para que los* chapatis *se hinchen y se cuezan rápidamente.*



1 Con las manos enharinadas, pase la masa extendida de una mano a la otra para estirarla. De esta manera la masa se mantiene flexible.



2 Caliente mucho la parrilla, deslice el *chapati* y cuézalo 30 segundos, o hasta que empiecen a aparecer manchas marrones en la base. Déle la vuelta.



3 Cuézalo por el otro lado hasta que se hinche y se dore, de 30 a 60 segundos, apretándolo con una espátula para que se cueza uniformemente.

PREPARAR *POORIS*

Aunque para elaborar los pooris *se utiliza la misma masa de los* chapatis, *los primeros quedan más hinchados porque se fríen en aceite caliente y no en una parrilla sin grasa. La masa de los* pooris *se puede enriquecer añadiéndole 1 cucharada de* ghee *derretido o de mantequilla.*



Caliente 5 cm de aceite vegetal en una sartén honda. Fría los *pooris* de uno en uno 10 segundos o hasta que se hinchen. Déle la vuelta y apriételo con una espumadera, luego fríalo 10 segundos hasta que se hinchen y se doren. Escúrralo bien y sírvalo inmediatamente.

MASA PARA PANES PLANOS INDIOS

225 g de harina ata *integral*
150 ml de agua templada

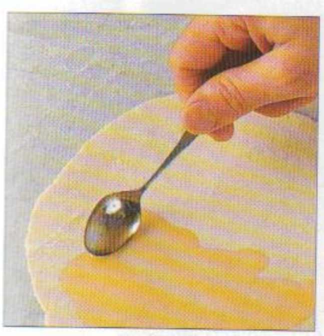
Ponga la harina en un cuenco y haga un hueco en el centro. Vierta poco a poco el agua hasta obtener una masa lisa; si es necesario añadir más agua, hágalo de cucharada en cucharada hacia el final. Coloque la masa sobre una superficie enharinada y amásela durante 8 minutos, hasta que esté lisa y elástica. Póngala en un cuenco engrasado y cúbrala con un lienzo húmedo. Déjela reposar 30 minutos.

Para hacer *chapatis y parathas,* divida la masa en seis partes iguales y haga pequeñas bolas con cada una. Pase las bolas haciéndolas rodar sobre su superficie ligeramente enharinada y estírelas pasándoselas de una mano a otra hasta que tengan 18 cm de diámetro. Cúbralas con un lienzo húmedo.

Para hacer *pooris,* divida la masa en ocho trozos iguales y aplane cada trozo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que tengan 12,5 cm de diámetro. Tápelos con un lienzo húmedo.

PREPARAR *PARATHAS*

Este pan es el más grueso y rico de los panes planos indios. Se utiliza la misma masa del chapati *y del* poori *(véase recuadro, superior derecha), pero antes de cocerla se unta con* ghee *derretido.*

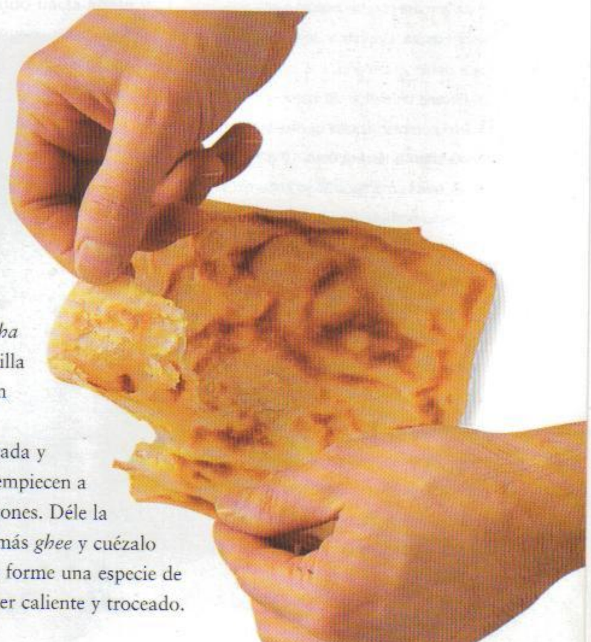


1 Extienda 1 ½ cucharadita de *ghee* derretido o de mantequilla clarificada sobre cada torta.



2 Doble los lados y forme un cuadrado. Espolvoree con harina y extienda la masa hasta obtener un cuadrado de 18 cm.

3 Ponga el *paratha* sobre una parrilla caliente. Úntelo con *ghee* derretido o mantequilla clarificada y cuézalo hasta que empiecen a salir manchas marrones. Déle la vuelta, úntelo con más *ghee* y cuézalo hasta que se dore y forme una especie de capa. Se ha de comer caliente y troceado.



PANES ENRIQUECIDOS

En estos panes se añaden a la masa mantequilla y huevos para obtener una textura parecida a la de un pastel, una costra más blanda y más sabor que en el pan básico preparado simplemente con harina, levadura y agua. La masa del *kugelhopf* y del *brioche* es muy blanda y debe amasarse de forma especial. Los *bagels* de la página 244 son más densos, con una costra dura y brillante.

KUGELHOPF

250 ml de leche
150 g de mantequilla sin sal cortada en dados
1 cucharada de azúcar
20 g de levadura fresca desmenuzada
450 g de harina de fuerza blanca
1 cucharadita de sal
3 huevos batidos
unas 7 mitades de nueces

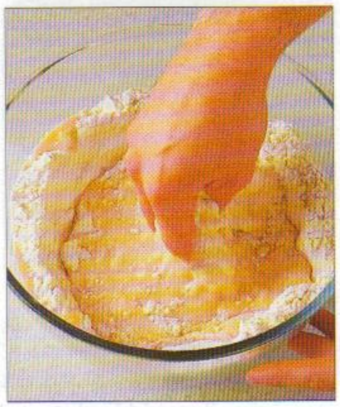
Lleva la leche a ebullición. Ponga 4 cucharadas de leche en un cuenco y déjela enfriar un poco. Añada la mantequilla y el azúcar al resto de la leche del cazo y remuévala para que se derrita. Prepare la levadura con la leche templada (*véase página 232*). Tamice la harina y la sal en un cuenco grande y haga un hueco en el centro. Añada la levadura, los huevos y la leche endulzada y fría y mezcle hasta obtener una masa. Bata la masa con las manos hasta que esté elástica. Cúbrala y déjela levar hasta que doble su tamaño, 1 ½ horas.

Pincele un molde de *kugelhopf* de 1 litro con mantequilla derretida y enfríelo en la nevera unos 10 minutos, hasta que la mantequilla se endurezca. Píncélelo con más mantequilla derretida para obtener una capa uniforme y coloque las nueces en la base.

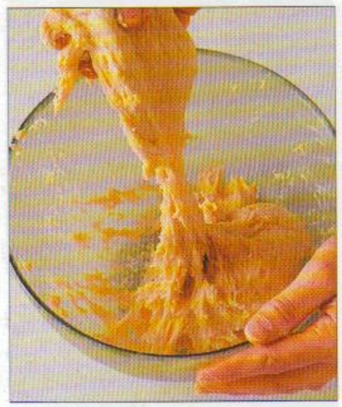
Aplaste la masa y póngala en el molde. Cúbrala y déjela que leve 30-40 minutos o hasta que casi alcance el borde del molde. Hornee a 190 °C 40-50 minutos hasta que se hinche, se dore y empiece a separarse de las paredes del molde. Déjela enfriar en el molde unos 5 minutos. Déle la vuelta, saque el pan y déjelo enfriar sobre una rejilla.

PREPARAR UN KUGELHOPF

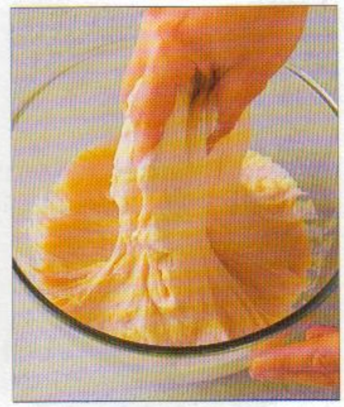
Este pan enriquecido, especialidad de Alemania, Austria y la región de la Alsacia en Francia, se hornea en el molde decorativo del mismo nombre. A continuación presentamos la técnica esencial para elaborarlo siguiendo la receta del recuadro de la izquierda.



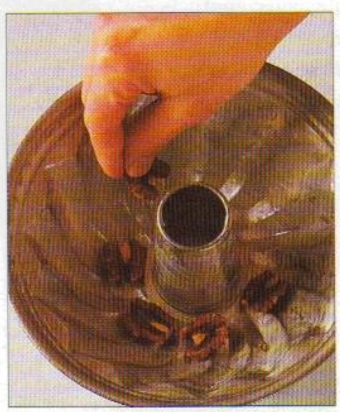
1 Incorpore poco a poco la harina a los ingredientes líquidos del centro del cuenco hasta obtener una masa muy blanda y pegajosa.



2 Levante la masa con una mano y luego déjela caer en el recipiente de 5 a 7 minutos, hasta que esté elástica.



3 Una vez que la masa haya levado, golpéela con las manos de 15 a 20 segundos; de esta manera eliminará el aire antes de ponerla en el molde.



4 Ponga unas mitades de nueces con la parte redondeada hacia abajo en las depresiones del molde untado con mantequilla. Cuando vuelque el pan, las nueces quedarán encima.



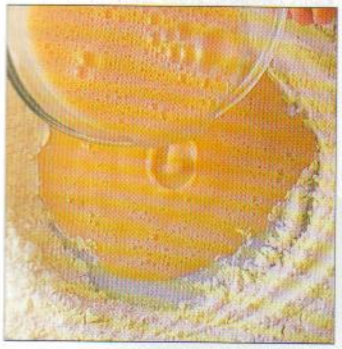
5 Ponga la masa en el molde, cuidando que las nueces no se muevan. Utilice una rasqueta para pasta para colocar la masa en los pliegues, de forma que la masa quede uniformemente repartida.



6 Antes de sacarlo del molde, deje enfriar el *kugelhopf* unos 5 minutos; de esta manera las nueces se adherirán bien al pan y no quedarán pegadas al molde.

PREPARAR UN BRIOCHE

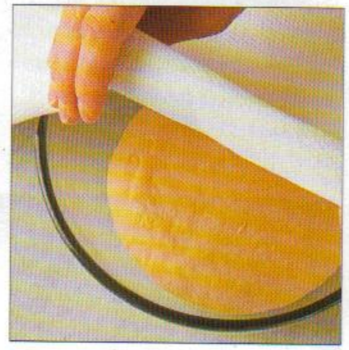
El brioche, *uno de los tipos de pan franceses más apreciados y sabrosos, está hecho con grandes cantidades de mantequilla y huevos. El resultado es un pan de textura fina con un característico sabor a mantequilla. El molde especial acanalado en el que se hornea le da su forma típica. Como la grasa adicional produce una masa muy blanda, el* brioche *necesita menos líquido que el pan no enriquecido.*



1 Vierta poco a poco la mezcla de huevos y levadura en el centro de la harina y vaya mezclando gradualmente la harina con las manos.



2 Levante la masa y aplástela sobre una superficie ligeramente enharinada. Repita esta técnica hasta obtener una bola lisa, de 8 a 10 minutos.



3 Pase la masa a un cuenco aceitado hasta que esté uniformemente cubierto. Tape el recipiente con un lienzo húmedo mientras la masa leva.



4 Ponga la mantequilla ablandada sobre la masa aplastada. Aplaste y estire ambas hasta mezclarlas bien.



5 Introduzca el dedo índice previamente enharinado hasta casi llegar a la base del molde y rótelo para agrandar el agujero.



6 Ponga encima un trozo de masa en forma de lágrima con el extremo puntiagudo hacia abajo y apriételo en el agujero para que se pegue bien. Esto es lo que forma el característico botón.



BRIOCHE À TÊTE

15 g de levadura fresca, desmenuzada
2 cucharadas de leche templada
375 g de harina de fuerza blanca
2 cucharadas de azúcar
1 ½ cucharaditas de sal
6 huevos
175 g de mantequilla sin sal, ablandada

Prepare la levadura con la base. Tamice los ingredientes secos sobre la superficie de trabajo y haga un hueco. Bata ligeramente 5 huevos, mézclelos con la levadura y viértalo todo en el hueco. Vaya incorporando la harina hasta obtener una masa blanda y pegajosa, levántela y aplástela hasta que forme una bola lisa. Póngala en un cuenco untado con aceite y déle vueltas para que quede bien cubierta. Tápela y déjela levar hasta que doble su tamaño, 1 ½ horas.

Vuelque la masa, aplástela, tápela y déjela reposar 5 minutos; añada después la mantequilla y amase de 3 a 5 minutos hasta que la pasta esté homogénea. Tápela y déjela reposar 5 minutos. Pincele dos moldes de *brioche* de 17,5 cm con mantequilla derretida.

Divida la masa en dos partes y coja un cuarto de cada trozo. Con esos dos trocitos haga dos lágrimas y con el resto de la masa dos bolas. Ponga las bolas en los moldes; hágales un agujero en el centro e introduzca los trozos en forma de lágrima.

Tape la masa y déjela levar hasta que el molde esté casi lleno, unos 45 minutos. Glaséela con el resto del huevo y horméela a 200 °C, 25-30 minutos. Vuélquela del molde y déjela enfriar sobre una rejilla.

MASA PARA BAGELS

- 250 ml de una mezcla de agua y leche (en las mismas cantidades)
- 15 g de levadura fresca, desmenuzada
- 450 g de harina de fuerza blanca
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 30 g de mantequilla derretida
- 1 huevo, yema y clara separadas

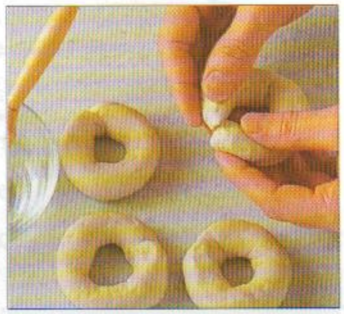
Caliente la mezcla de agua y leche y prepare con ella la levadura (*véase* página 232). Mezcle los ingredientes secos en un cuenco y haga un hueco en el centro. Añada la levadura, el resto del líquido y la mantequilla derretida. Incorpore la clara de huevo ligeramente batida y mézclela hasta obtener una masa blanda. Amásela 10 minutos, o hasta que esté lisa y elástica.

Ponga la masa en un cuenco engrasado y déle vueltas para que quede bien cubierta. Tápela y déjela levar hasta que doble su tamaño, aproximadamente 1 hora.

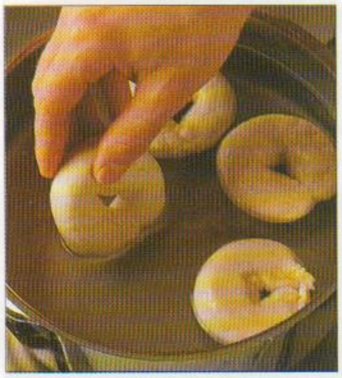
Aplaste la masa y divídala en 20 partes iguales sobre una superficie ligeramente enharinada.

PREPARAR BAGELS

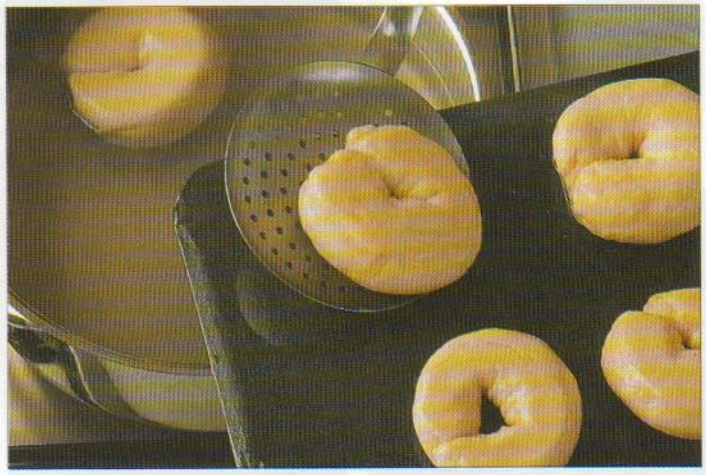
La textura densa y gomosa de los típicos bagels *judíos se consigue mediante una inusitada técnica que consiste en escalfar la masa a la que ya se le ha dado forma, antes de glasearla y hornearla. La humedad evita que la costra quede demasiado crujiente al hornearla.*



1 Enrolle cada pieza de pasta en un cilindro de 15 cm sobre una superficie enharinada. Pincele con un poco de agua los extremos del rollo, júntelos para formar un anillo y apriételos con suavidad para que se peguen. Tape los anillos con un lienzo húmedo y deje que leven unos 10 minutos.



2 Ponga agua a hervir en una cacerola grande. Reduzca el fuego. Agregue los *bagels* por tandas y escálfelos unos 15 segundos hasta que se hinchen.



3 Saque los *bagels* con una espumadera y muévala para que se escurra el agua; páselos a una placa de hornear engrasada. Glaséelos con yema de huevo. Hornéelos a 220 °C de 25 a 30 minutos.

PANES RÁPIDOS

A diferencia de las recetas que utilizan levadura fresca, los panes rápidos no deben amasarse y no tienen que levar porque fermentan con levadura química o con bicarbonato. Este tipo de pan es denso y a veces está enriquecido con hortalizas o frutas.

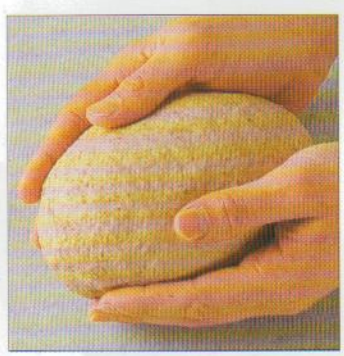
PAN DE SODA

- 500 g de harina integral
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 250 ml de suero de mantequilla
- 100 ml de agua templada

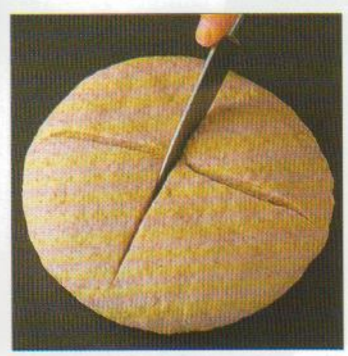
Tamice los ingredientes secos sobre un cuenco. Mezcle los líquidos hasta obtener una masa blanda. Amásela y forme un redondel de 20 cm. Practique unos cortes en forma de cruz y hornee a 220 °C, de 30 a 40 minutos.

PREPARAR PAN DE SODA

El típico pan de soda irlandés está hecho sin grasa sólida. En lugar de la harina integral que se ha utilizado en el ejemplo, se puede utilizar harina blanca para obtener una costra delicada. Durante el mezclado, añada el suero de mantequilla y después el agua necesaria para formar una masa blanda pero no pegajosa. Hay que mezclarla con rapidez, si no el pan quedará pesado.



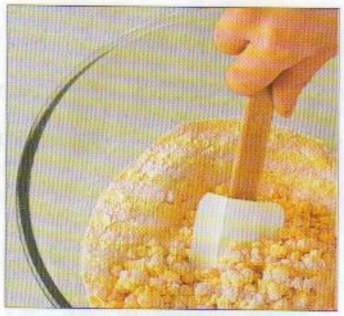
1 Amase la masa hasta que esté homogénea sobre una superficie ligeramente enharinada. Haga una bola lisa con las manos.



2 Ponga la masa en una placa de hornear y practique un corte en forma de cruz de 2 cm de profundidad sobre la superficie.

PREPARAR PAN DE MAÍZ

Con este método típico de los estados del sur de Estados Unidos, la mezcla de harina y granos de maíz se hornea en una sartén de hierro colado para conseguir una costra crujiente y dorada. La sartén ha de estar bien engrasada para que el pan no se pegue. Es mejor comerlo caliente.



1 Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Añada los granos de maíz y remuévalos bien para mezclarlos con los otros ingredientes. Utilice una espátula o un tenedor para que los granos se distribuyan uniformemente.



2 Incorpore removiendo tres cuartas partes de la mezcla de huevo a los ingredientes secos. Añada el resto del líquido y remuévalo todo hasta obtener una masa homogénea, pero no la mezcle en exceso.



3 Antes de poner la masa en el horno, pincele la superficie con mantequilla derretida para obtener una corteza crujiente y sabrosa. Para saber si el pan está hecho, pinche el centro con una broqueta; al sacarla tiene que estar limpia.

PREPARAR UN PAN DE HORTALIZAS

Este tipo de pan de textura muy jugosa es muy popular en Estados Unidos. En esta receta se ha utilizado calabacín rallado, pero también puede poner zanahoria, manzana o incluso calabaza reducida a puré.



1 Mezcle con una espátula el calabacín rallado, los huevos, la cáscara rallada, el zumo de limón y el aceite. Remueva la mezcla con suavidad, hasta que todos los ingredientes estén mezclados.



2 Ponga la mezcla de calabacín en el hueco de la mezcla de harina e incorpore ésta suavemente cogiéndola poco a poco de los lados. Remueva con suavidad hasta que haya incorporado toda la harina.



3 Ponga la pasta con una cuchara en un molde engrasado y enharinado. Alise la superficie con el dorso de una cuchara y golpee suavemente el molde sobre la mesa para eliminar las bolsas de aire de la pasta.

PAN DE MAÍZ

175 g de harina normal
75 g de harina de maíz
1 cucharadita de sal
1 ½ cucharadita de levadura en polvo
100 g de granos de maíz frescos
250 ml de leche
2 huevos batidos
75 g de miel clara
65 g de mantequilla derretida

Tamice la harina blanca, la de maíz, la sal y la levadura en polvo sobre un cuenco. Añada los granos de maíz. Bata la leche, los huevos y la miel y vierta tres cuartas partes de la mezcla sobre los ingredientes secos, remueva y añada mezclando el resto del líquido. Ponga la pasta en una sartén de 20 cm engrasada. Hornee a 220 °C, de 25 a 30 minutos. Para 6 personas.

PAN DE CALABACÍN

375 g de calabacín rallado
3 huevos batidos
zumo y cáscara rallada de 1 limón
125 ml de aceite vegetal
375 g de harina normal
2 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
100 g de azúcar refinado
75 g de piñones

Mezcle el calabacín, los huevos, la cáscara y el zumo del limón y el aceite. Tamice la harina, la levadura y la sal en un cuenco. Añada el azúcar y remuévalo todo. Haga un hueco en el centro y añada la mezcla de calabacín y después los piñones.

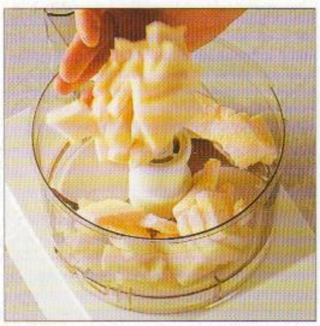
Con una cuchara, ponga la pasta en un molde de 900 g engrasado y enharinado y hornee a 180 °C, 55-60 minutos. Enfríelo sobre una rejilla. Para 6-8 personas.

Preparaciones con pan

Muchos platos utilizan distintas formas de pan seco. Así, los picatostes constituyen una crujiente guarnición, las rebanadas de pan tostado una base sobre la que se ponen diversos ingredientes y las migajas actúan como capas crujientes.

Pan rallado

El pan rallado forma una capa protectora para los alimentos fritos y horneados. También sirve para espesar sopas y ligar rellenos. Para hacer pan rallado, tueste la miga del pan fresco a 190 °C durante 3-5 minutos. Para freír pan rallado para servirlo con caza, fría migas de pan fresco en aceite de oliva y mantequilla hasta que estén doradas, 3-5 minutos.



1 Para el pan rallado fresco, ponga trozos de pan sin su corteza en el robot y accione el aparato hasta obtener migas finas.



2 Para que el pan rallado tenga una textura fina y uniforme, tamícelo sobre un cuenco.

Picatostes y tostadas

Los dados de pan frito aportan textura a sopas y ensaladas. Las tostaditas de pan son más grandes y se utilizan como acompañamiento para sopas, para absorber los fondos de cocción de carnes y caza o para poner encima de sopas, como la de cebolla (véase página 20). Para que los picatostes y las tostadas queden bien crujientes, los chefs franceses utilizan pan de la vigilia.



Freír
Caliente 1 cm de aceite de oliva con una nuez de mantequilla. Añada los dados de pan y fríalos a fuego vivo hasta que estén crujientes, unos 2 minutos. Escúrralos.



Tostar
Tueste rebanadas no muy gruesas de *baguette* bajo el grill muy caliente hasta que estén doradas, unos 2 minutos. Déles la vuelta y tuéstelas por el otro lado.

Tostadas melba

Estos finos triángulos tostados constituyen un acompañamiento típico inglés para patés y mousses, *las sopas cremosas y ensaladas. Es mejor utilizar pan de molde blanco de la vigilia cortado en rebanadas finas y ligeramente tostado por ambos lados.*



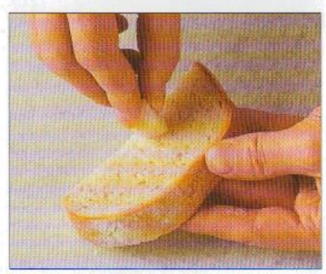
1 Corte horizontalmente la tostada con un cuchillo de sierra. Póngala, con la parte sin tostar hacia arriba, sobre la placa del horno.



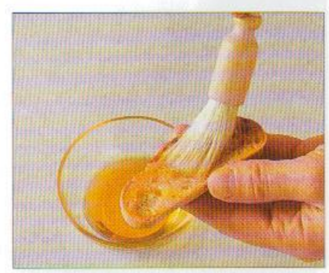
2 Tuéstela a 190 °C hasta que esté dorada y los extremos se abarquillen un poco, unos 5-10 minutos. Déjela enfriar sobre una rejilla.

Bruschetta y crostini

Los italianos sirven estas rebanadas de pan cubiertas con diferentes ingredientes (véase página 236). Se suelen confundir, sin embargo; los crostini *son finos, crujientes y elegantes y las* bruschettas *más gruesas y rústicas. Se puede utilizar cualquier tipo de pan —la* baguette *va bien para los* crostini *y la chapata y el pan de payés para las bruschettas.*



***Bruschetta* con ajo**
Corte rebanadas de pan de 2 cm de grosor. Restriegue ambos lados con un diente de ajo pelado cortado por la mitad y tuéstelo.



***Crostini* con aceite**
Tueste rebanadas de pan de 5 mm de grosor. Cuando todavía estén calientes, pincélelas por ambos lados con aceite de oliva virgen.



FRUTAS

ELEGIR LA FRUTA
•
FRUTAS DURAS
•
PIÑA
•
FRUTAS CON HUESO
•
CÍTRICOS
•
BAYAS
•
FRUTAS EXÓTICAS
•
FRUTAS ESCALFADAS Y EN CONSERVA
•
FRUTAS ASADAS Y FRITAS
•
HORNEAR FRUTAS

Elegir la fruta

Si es posible, elija la fruta usted mismo; de esta forma, podrá comprobar el producto y, en el caso de algunas frutas como las uvas y las cerezas, probarlas primero. La fruta no ha de tener señales de golpes ni moho, ni ha de tener aspecto húmedo ni oler a humedad. La fruta madura se estropea rápidamente, por lo tanto hay que tocarla lo menos posible y sólo hay que comprar la cantidad que se vaya a consumir en unos pocos días.

Melones

Los melones moscados, de invierno y los cantalupos, así como las sandías, es mejor comprarlos durante su temporada para que estén bien frescos. Escoja los que resulten pesados, cedan ligeramente al presionarles los extremos y tengan un olor fragante y aromático.

Las manzanas han de tener un olor dulzón, la carne fuerte y la piel brillante

La corteza del melón no ha de tener manchas ni golpes y el melón ha de notarse pesado con respecto a su tamaño



Los limones han de tener la piel lisa y brillante, un color uniforme y notarse pesados

Frutas duras

Las manzanas y las peras han de tener la piel lisa y brillante, una buena intensidad de color, aunque la uniformidad del mismo depende de la variedad; además, no han de tener manchas. La pulpa ha de estar fuerte y sin señales de golpes. Cuando compre peras, escójalas verdes, envuélvalas en una bolsa de papel y deje que maduren a temperatura ambiente.

FRUTAS CON HUESO

La piel de los melocotones, las nectarinas, las ciruelas, las cerezas y los albaricoques ha de ser firme pero no dura. Cuando estas frutas están totalmente maduras, la pulpa cede un poco al presionarlas ligeramente. Escoja frutas llenas, redondas, con la hendidura bien marcada y pesadas. La piel aterciopelada no debe estar golpeada o cortada.



LOS ARÁNDANOS han de estar llenos y tener un color azul grisáceo; deben ser firmes al tacto, no blandos

LA PIEL DE LA NECTARINA ha de ser lisa, dorada rojiza y con un ligero brillo; no coja las que estén muy duras y verdes. Han de desprender una fuerte fragancia. Para saber si están maduras, apriete suavemente la hendidura

LOS *KUMQUATS* han de estar llenos y fuertes y tener una piel naranja y brillante. No elija los que estén arrugados o blandos

LAS CEREZAS han de tener una piel lisa y brillante y ser bien redondeadas y llenas. Los tallos han de ser verdes

LOS FRESONES han de estar bien formados, brillantes y bien rojos. El cáliz ha de ser verde y tener un aspecto fresco

CÍTRICOS

Escoja los cítricos —limones, limas, naranjas, *kumquats*, pomelos, *satsumas* y clementinas— llenos, firmes y jugosos. La piel ha de tener un color uniforme y un aspecto brillante, casi húmedo. La fruta no ha de estar manchada ni arrugada y la piel no ha de estar rota. En general, cuanto más lisa sea la piel, más fina será.

BAYAS

Escoja moras, arándanos, fresas, frambuesas y moras logan llenas y que huelan bien. Antes de comprarlas cerciórese de que el cesto está limpio y no manchado o mojado, señal de que la fruta inferior puede estar estropeada. Manipule la fruta lo menos posible, solamente cuando sea necesario, de lo contrario se estropea.

FRUTAS DURAS

Hay pocas frutas más versátiles que las peras y las manzanas. Tanto unas como otras son excelentes para comerlas crudas y combinan bien con quesos, especialmente el Cheddar con manzana y el Gorgonzola con pera. Con ellas se hacen tartas caseras o elegantes postres y también se pueden guisar con carnes, aves y caza.

ELEGIR LAS MANZANAS

Escoja manzanas fuertes y sin manchas, que tengan un olor suave y su piel estirada e intacta. Las manzanas son duras incluso cuando están maduras.

Bramley's seedling: utilice esta variedad sólo para cocinar. Es buena para empanadas, salsas y purés.
Cox's orange pippin: manzana de postre de olor aromático. También para hornear.
Discovery: manzana de postre fuerte y de olor suave.
Golden delicious: manzana multiusos. La variedad de piel amarilla es la mejor para comer cruda.
Granny smith's: buena manzana para comer cruda. También queda bien horneada y guisada.

ELEGIR PERAS

Compre peras verdes y madúrelas a temperatura ambiente; una vez maduras hay que comerlas inmediatamente.

Comice: pera dulce, grande y redonda que se vuelve amarilla al madurar. Mejor para comer cruda.
Conference: pera larga y curvada con un buen sabor dulce cuando está madura. Queda muy bien escalfada.
Packham's: pera dulce de color verde pálido que se vuelve amarilla al madurar. Para comer cruda.
Red bartlett: pera rosada de pulpa dulce. Para comer cruda.
Williams: pera con manchas amarillas. Se puede comer cruda o cocida.

PELARLAS

Pele la fruta con un mondador o con un cuchillo pequeño antes de consumirla para que no se decolore. Se puede pelar de varias formas —en espiral como aquí, o se puede quitar un poco de piel de la parte superior y de la base y pelar el resto verticalmente.



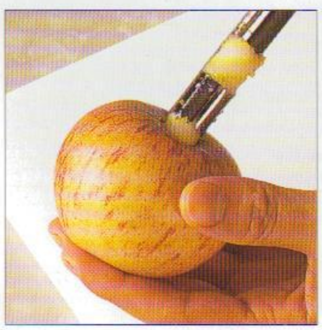
De forma sencilla
Quítele el corazón a la manzana y pélela en círculos desde arriba hasta abajo.



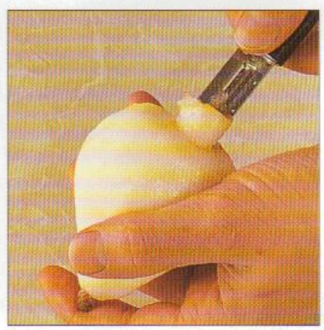
De forma decorativa
Utilice un acanalador para pelar una sola tira muy fina en espiral desde el tallo hasta la base.

DESCORAZONAR LA FRUTA

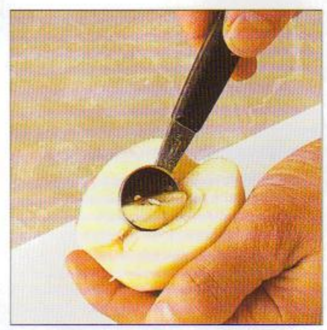
La mejor forma de quitar el corazón entero a las manzanas y las peras consiste en utilizar un descorazonador de frutas, o con un mondador. Para obtener bolas de las frutas partidas por la mitad, lo más útil es un vaciador para bolas de melón. Quite el corazón de las frutas peladas o sin pelar, según su utilización.



Descorazonador
Introduzca el descorazonador por el tallo de la manzana hasta llegar a la base. Gírelo para soltar el corazón y sáquelo.



Mondador de hortalizas
Inserte la parte puntiaguda del mondador en la base de la pera y gírelo para que corte alrededor del corazón. Sáquelo con cuidado.



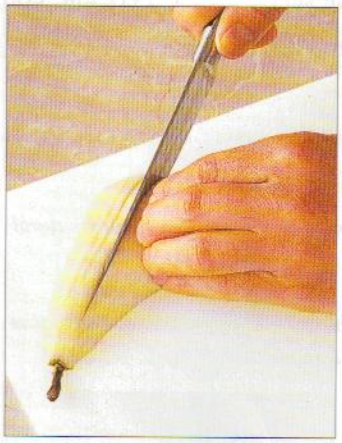
Vaciador para hacer bolas de melón
Sujete con fuerza la mitad de una fruta y saque el corazón y las semillas con una cuchara.

Cortar peras y manzanas

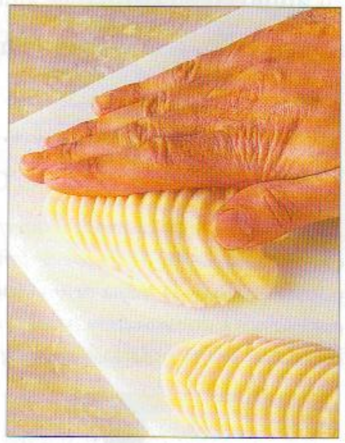
Las frutas duras se pueden cortar como se desee, pero para las presentaciones clásicas de tartas y repostería o de las frutas escalfadas, se han de aprender técnicas de corte especiales. A continuación, explicamos las tres formas más comunes, además de un método fácil para trocearlas con el que se consiguen limpios dados de frutas sin apenas desperdicios.



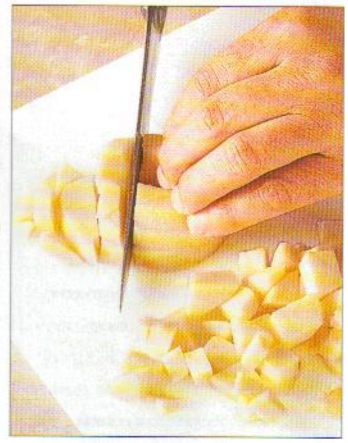
Anillos de manzana
Descorazone y pele la manzana entera. Apóyela en uno de sus lados y córtela en rodajas.



Abanicos de pera
Pele la pera, pártala por la mitad y quítele el corazón, pero deje el pecíolo intacto. Córtela desde el tallo hasta la base. Separe las rodajas para que formen un abanico.



Medias lunas de manzana
Descorazone y pele la manzana entera. Córtela longitudinalmente por la mitad. Ponga cada mitad con la parte cortada hacia abajo y córtelas transversalmente en medias lunas.



Troceadas
Haga anillos gruesos de manzana (*véase* izquierda) y amontónelos. Sujete los anillos y córtelos y después corte esas rodajas para obtener dados.

Trucos de cocinero

Evitar que la fruta se decolore

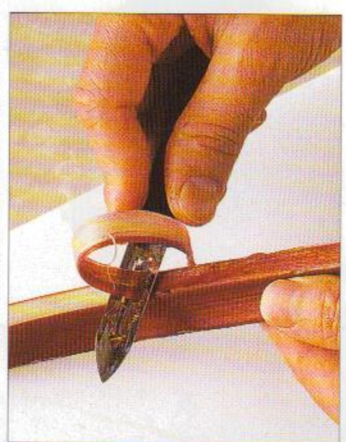
La pulpa de la manzana y de la pera pierde rápidamente el color oxidándose cuando está expuesta al aire; para evitarlo, en cuanto las pele o las corte, rocíelas con un líquido ácido que contrarreste la acción del aire. En este ejemplo, pincele la fruta con el zumo de un cítrico pero, si lo prefiere, puede restregar la superficie expuesta con un cítrico partido por la mitad. Consuma las manzanas y las peras inmediatamente después de prepararlas, utilizando preferiblemente utensilios de acero inoxidable.



Exprima el zumo de un limón, lima o naranja, sumerja el pincel en el zumo y después pinte la superficie de la fruta en cuanto esté expuesta al aire.

Ruibarbo

El ruibarbo que se compra a principios de temporada es muy tierno y no necesita mucha preparación, pero el más tardío es de un color oscuro y tiene una carne más fibrosa que se ha de pelar. Si todavía tiene las hojas, ha de cortarlas y tirarlas porque son venenosas. El ruibarbo nunca se come crudo porque es demasiado duro y áspero. Siempre se cocina con mucho azúcar o con otras frutas.



1 Corte las hojas y tírelas. Con un mondador, pele la piel del ruibarbo en tiras largas. Corte la base de los tallos.



2 Con un cuchillo de cocinero, corte el ruibarbo diagonalmente en sentido transversal en trozos regulares. El ruibarbo ya está listo para cocinarlo.

Piña

Esta atractiva fruta se puede preparar de muchas maneras: se puede vaciar para obtener un contenedor y la pulpa se puede sacar, descorazonar y cortar en rodajas, en anillos o en trozos. Se puede servir cruda o cocida, como postre o como guarnición fragante de carnes, especialmente cerdo y pato.

Piñas miniatura

Las piñas pequeñas quedan muy bien como recipientes individuales para servir ensalada de frutas y helado, como vemos en la fotografía.

Para servir piñas miniatura enteras con su copete de hojas no tiene más que seguir los pasos 1-4, derecha. Llene con piña troceada mezclada con bayas de verano y rodajas de manzana o de naranja. La fruta se puede macerar en kirsch, ron blanco o almíbar.

Para servir sólo la mitad, córtela longitudinalmente por la mitad, quite el corazón leñoso del centro y ponga sobre la piña una bola de helado. Sírvala inmediatamente.



Preparar un contenedor

La corteza de la piña queda impresionante como un contenedor natural que se puede llenar de trozos de piña mezclados con otras frutas o helados. Sacar la pulpa de una sola pieza según la técnica que explicamos a continuación permite obtener anillos perfectos. Para sacar el corazón de las rodajas, véase página siguiente.



1 Ponga la piña apoyada sobre un lado en una tabla. Con un cuchillo de cocinero, corte el copete de hojas y resérvelo para servir.



2 Corte entre la pulpa y la piel para desprender la pulpa y dejar una pared de corteza resistente.



3 Déle la vuelta a la piña y córtele la base para nivelarla y para desprender la pulpa.



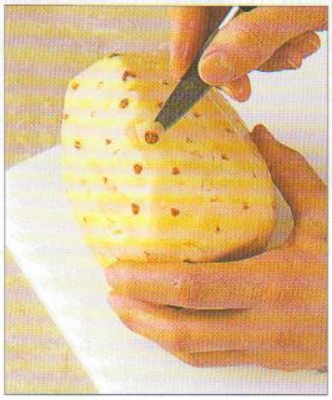
4 Coja la piña con una mano. Pinche un tenedor en la pulpa y sáquela en una sola pieza. Para servir la pulpa de la piña en su contenedor, córtela a cuartos, quítele el corazón (*véase* página siguiente) y trocéela.

Pelar la piña

Cuando no se necesita la corteza para servir ni hay que hacer anillos perfectos (véase página anterior), la forma más rápida de llegar a la pulpa consiste en pelar la fruta entera. Después de cortar y descorazonar la fruta, la pulpa se puede trocear o cortar a dados.



1 Corte el copete de hojas y la base de la piña. Ponga la fruta de pie y corte la piel de arriba a abajo con un cuchillo de cocinero.



2 Con un cuchillo pequeño, saque los pinchos u ojos que pueden haber quedado en la pulpa. Corte la fruta transversalmente con un cuchillo de cocinero.



Descorazonar
Ponga cada rodaja de piña sobre una tabla y saque el corazón con un pequeño cortador.

Anillos diferentes

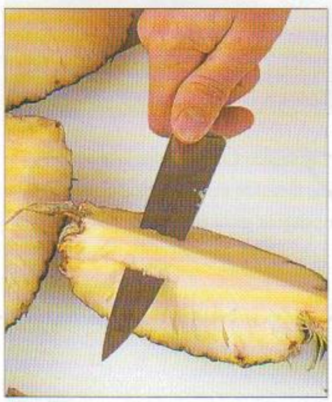
Los anillos de piña se pueden asar al grill o saltear con los aromatizantes de su elección.



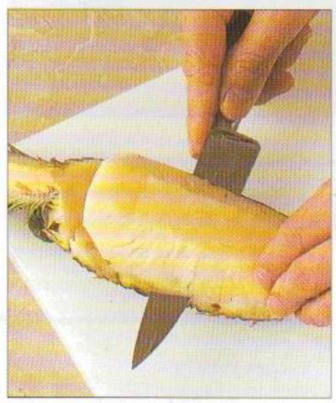
Si desea conseguir un sabor caribeño, utilice coco rallado tostado, ron, zumo de naranja fresco, canela o clavo. Para un sabor oriental, utilice anís estrellado o lima rallada.

Cortar barquitas

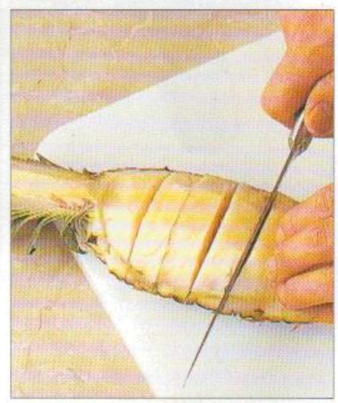
Una forma atractiva de servir los trozos de piña consiste en cortarla en zigzag, como en la fotografía. Otra forma, que utiliza la cocina francesa clásica, consiste en separar la pulpa de la piel y dejar el corazón intacto.



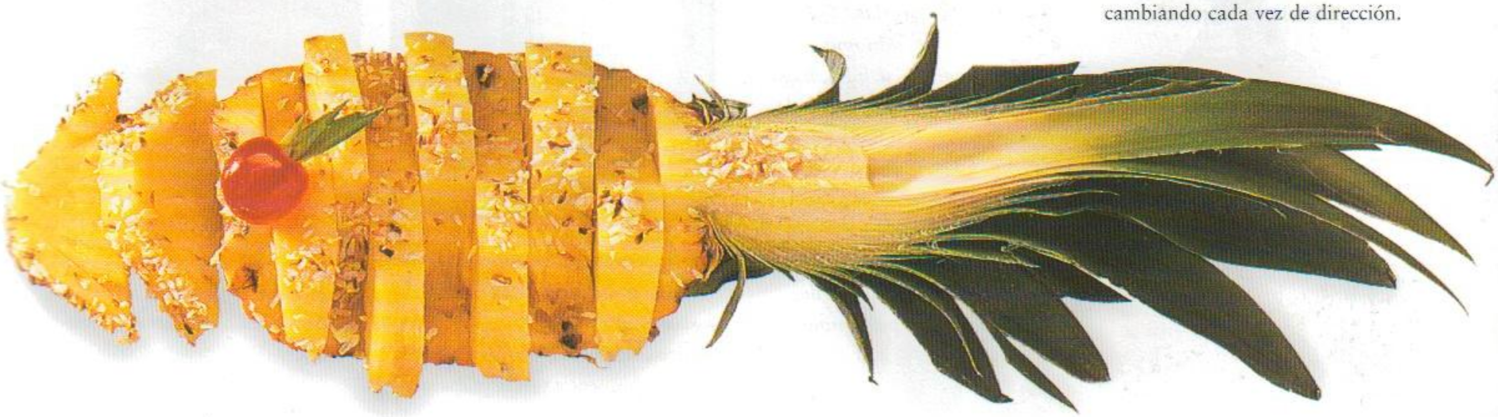
1 Corte longitudinalmente la piña a cuartos, incluido el copete de hojas. Quite el corazón de cada trozo.



2 Empezando por el extremo del copete, separe la pulpa de la piel, cortando con un movimiento de sierra.



3 Corte la pulpa transversalmente en trozos iguales. Separe los trozos de la piel uno en una dirección y el siguiente en otra, cambiando cada vez de dirección.



Frutas con hueso

Muchos platos dulces y una gran variedad de salados deben su sabor característico y su aspecto a las deliciosas frutas con hueso aromáticas y llenas de color. Antes de utilizarlas, hay que quitarles el hueso; esta técnica es sencilla pero hay que hacerla correctamente si quiere que la fruta conserve su forma. La piel fina se puede dejar o quitar antes de utilizar la fruta.

Extraer el sabor de las almendras

La pequeña semilla del hueso de albaricoque sabe a almendras. Los albaricoques y las almendras quedan bien juntos, por lo tanto, puede añadir la semilla a las mermeladas o utilizarla para condimentar licores de albaricoque.



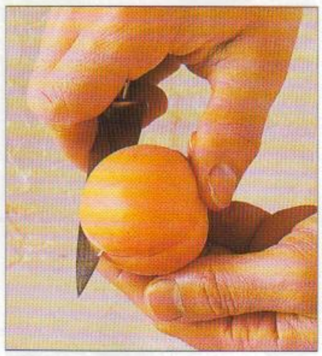
Ponga una tabla sobre un lienzo para que no se mueva. Ponga el hueso sobre la tabla y ábralo con un martillo pequeño. Blanquee la almendra durante 1 minuto y después enfríela en agua fría. Séquela. Córtela en tiritas o píquela.

Primero la seguridad

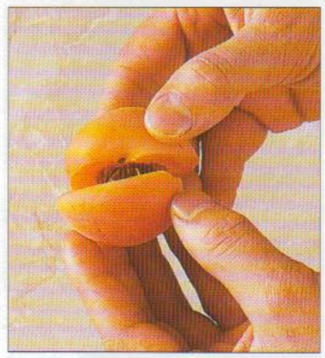
No utilice las almendras de ninguna fruta con hueso a excepción de la del albaricoque. Contienen un ácido tóxico y hay que tirarlas en cuanto se sacan de la fruta.

Deshuesar

A veces, al deshuesar albaricoques, melocotones, ciruelas y nectarinas, parte de la pulpa se queda pegada al hueso, incluso aunque la fruta esté muy madura. La técnica que mostramos a continuación ayuda a solventar este problema. Si la fruta no se pela hasta después de haberla deshuesado es más fácil sujetarla.



1 Con un cuchillo pequeño, corte alrededor de la fruta hasta el hueso siguiendo la hendidura.



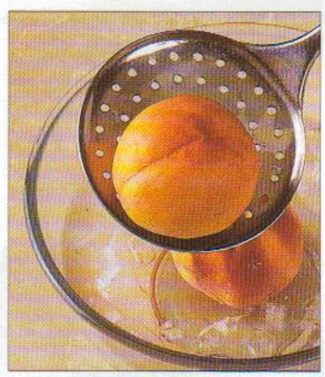
2 Sujete la fruta cortada y mueva las dos mitades en direcciones opuestas para que se vea el hueso.



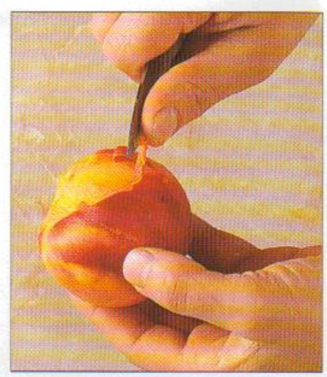
3 Separe el hueso con la punta del cuchillo y sáquelo con los dedos.

Pelar

La piel de las frutas con hueso cuesta mucho de pelar. La forma más fácil consiste en blanquear primero las frutas en agua hirviendo, pero hay que tener cuidado de no cocerlas, especialmente si están muy maduras. Con un cuchillo, haga un corte en forma de cruz en la base de cada fruta. Ponga una olla con agua a hervir e introduzca la fruta con una espumadera. Calcule 10 segundos para una fruta muy madura y hasta 20 para una más verde, justo hasta que la piel empiece a abarquillarse.



1 Después de haber introducido la fruta en agua hirviendo, pásela con una espumadera a un cuenco con agua helada, para evitar que el calor penetre en la pulpa.



2 Con cuidado y con la punta de un cuchillo pequeño, separe la piel del extremo del pecíolo y pele la fruta.

DESHUESAR CEREZAS

Una forma muy sencilla consiste en utilizar un deshuesador. La púa presiona el hueso a través de la pulpa y lo saca sin que la fruta pierda su forma conservando su delicioso jugo. También puede utilizar un mondador de hortalizas puntiagudo —introdúzcalo por el extremo del tallo, rótelo alrededor del hueso y saque éste.

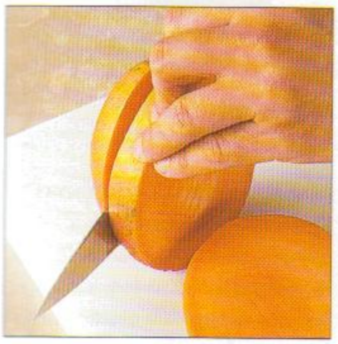


Quite el tallo y tírelo. Ponga la cereza con la parte del tallo hacia arriba en la cavidad del deshuesador. Sujete bien la fruta y apriete las asas del deshuesador hasta que salga el hueso.

Esta técnica también se puede utilizar para deshuesar aceitunas —el agujero que queda tras deshuesarlas se puede rellenar.

CORTAR UN MANGO A DADOS

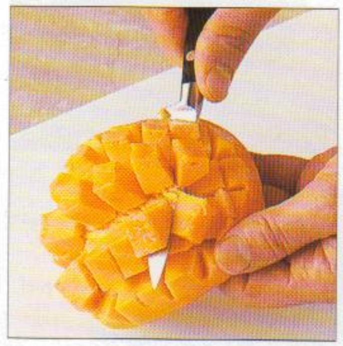
Como la pulpa fibrosa del mango se queda pegada al hueso, resulta difícil quitarlo. La técnica que mostramos a continuación, conocida comúnmente como del «erizo», separa la mayor parte de la pulpa del hueso cortando por ambos lados del mismo; los trozos que quedan se trocean por separado.



1 Corte la fruta en trozos longitudinales a ambos lados del hueso plano y lo más cerca posible del mismo.



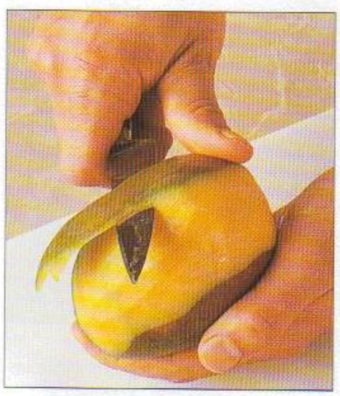
2 Haga una cuadrícula entallando la carne hasta la piel pero sin llegar a atravesarla.



3 Con los pulgares abarquille la piel doblándola hacia fuera. Corte los dados con un cuchillo pequeño. Haga lo mismo con el otro trozo.

CORTAR UN MANGO A RODAJAS

La forma más fácil de cortar un mango en rodajas es pelándolo primero con un cuchillo de mondar. Este sistema es más apropiado para la fruta que sólo está un poco madura; si está muy madura, es difícil de agarrar porque puede resbalar y deshacerse en la mano. Puede cortar la pulpa del mango y después trocearla o cortarla en rodajas. También puede utilizar la técnica que mostramos aquí para cortar rodajas.



1 Coja el mango con una mano y pélelo longitudinalmente con un cuchillo de mondar. Pele bien toda la fruta para obtener una forma limpia.

2 Corte una rodaja en forma de «V» hasta el hueso. Corte toda la fruta a partir de la «V» en rodajas.



EMPLEAR EL MANGO

El mango se puede comer solo o añadir a platos dulces o salados. Su sabor queda especialmente bien con alimentos ahumados y salados y tiene un efecto refrescante en los ingredientes especiados.

- Para un primer plato refrescante, sirva rodajas de mango con carnes ahumadas o pescado con un aliño de hierbas.
- Utilice puré de mango maduro como base de *mousses*, sorbetes o mézclelo con un poco de licor de frambuesa y utilícelo como salsa para postres.
- Añádalo a una ensalada de fruta tropical y sírvala con *crème frâiche* condimentada con un poco de coco.
- Agregue mango a una salsa de pimiento rojo o chile para que no pique tanto.
- Para obtener una salsa penetrante, mezcle mango troceado con cebolla roja, aguacate y zumo de lima. Sírvala con pescado asado o con fajitas.
- El mango verde es excelente para *chutneys* y encurtidos.

Cítricos

Con su cáscara penetrante, sus gajos dulces y su zumo refrescante, todos los cítricos tienen un sabor muy característico. A continuación explicamos cómo utilizar cada parte correctamente para aprovecharlos al máximo.

Cítricos inusuales

Cidra: la gruesa y aromática piel y su membrana son las únicas partes que se aprovechan de esta fruta para preparar cáscara confitada y mermelada.

Limón amalfi: esta fruta del sur de Italia es mucho más grande que el limón común y pesa una media de 225 g. Se encuentra en primavera y verano y madura completamente en el árbol. Su pulpa es jugosa y sabrosa.

Naranja sanguina: su característica pulpa rojo rubí y su zumo tienen un sabor ligeramente más ácido y fuerte que la naranja estándar. Su zumo refrescante es adecuado para sorbetes y granizados.

Mineola: híbrido de la familia de la mandarina, del tamaño y el color de la naranja, que se identifica por la protuberancia que tiene al lado del tallo. La piel se pela con facilidad y la carne tiene un sabor ácido.

Ortanique: cruce entre naranja dulce y mandarina que se utiliza igual que la naranja. Esta fruta es deliciosa cruda o en platos cocinados. Su piel fina se pela con facilidad y su pulpa es dulce y jugosa.

Tangelo: parecido al pomelo y de piel gruesa amarillo verdosa y pulpa agridulce; se utiliza igual que el primero.

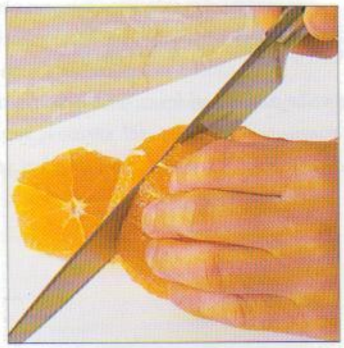
Ugli: híbrido de tres cítricos: pomelo, naranja y mandarina; tiene una piel irregular pegada a su jugosa pulpa.

Pelar y cortar cítricos

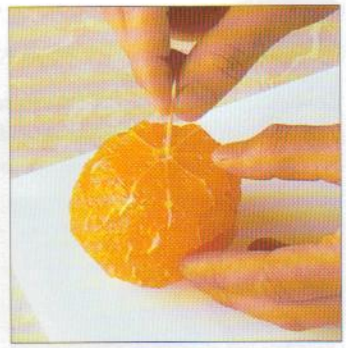
Cuando se pela un cítrico, es importante pelar también la membrana blanca amarga y dejar la pulpa intacta. Si quiere, puede utilizar un cuchillo dentado o uno de cocinero, como en este caso, que deja la fruta más lisa.



1 Corte una rodaja en los extremos superior e inferior de la fruta para exponer la pulpa. Ponga la fruta de pie y corte la piel con la membrana blanca siguiendo la curva de la fruta.



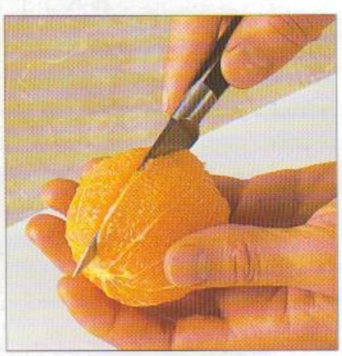
2 Sujete firmemente la fruta por un lado y corte la pulpa transversalmente en rodajas de unos 3 mm de grosor con un suave movimiento de sierra.



Mantener las rodajas juntas
En algunos platos, como, por ejemplo, las naranjas caramelizadas, la fruta cortada se coloca como si estuviese entera para obtener una bonita presentación. Amontone las rodajas y sujételas con un palillo.

Segmentar

Esta sencillísima técnica permite cortar los cítricos en segmentos o gajos sin incluir la dura membrana. Córtelos sobre un plato o un cuenco para aprovechar el zumo que cae de la fruta.



1 Sujete la fruta pelada en una mano. Con un cuchillo pequeño, corte a ambos lados de una membrana blanca hasta llegar al corazón. Intente dejar la mínima cantidad posible de pulpa pegada a la membrana.



2 Siga cortando los gajos entre las membranas girando la fruta, pasando las membranas como si fuesen las páginas de un libro cada vez que quita un gajo.



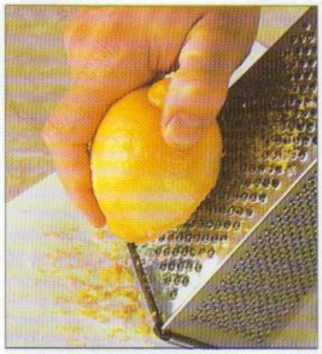
3 Exprima el cuerpo del cítrico sobre los gajos. De esta manera, exprimirá todo el zumo de la pulpa que quede en las membranas.

CORTAR LA CÁSCARA

La cáscara de los cítricos, la parte coloreada de la piel sin la membrana blanca amarga, es aromática y sabrosa. Se puede separar de la fruta a tiritas o se puede rallar. Para obtener tiras finísimas, utilice un rallador de cítricos. Primero hay que limpiar bien la fruta.



Para cortar tiritas de cáscara, lleve el pelador hacia usted ejerciendo una presión uniforme.



Para rallar la cáscara, restriegue la fruta sobre los agujeros finos de un rallador.

CORTAR EN JULIANA

Cortar en juliana es un término típico de la cocina francesa que describe los ingredientes, cáscara de lima en este caso, cortados en tiritas muy finas. Si las utiliza como decoración, ablándelas primero blanqueándolas en agua hirviendo de 1 a 2 minutos, escúrralas, enfríelas en agua fría y séquelas.



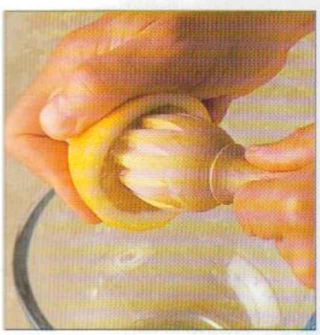
1 Corte tiras verticales con un mondador de hortalizas.



2 Con un cuchillo de cocinero, corte las tiras longitudinalmente en tiritas muy finas.

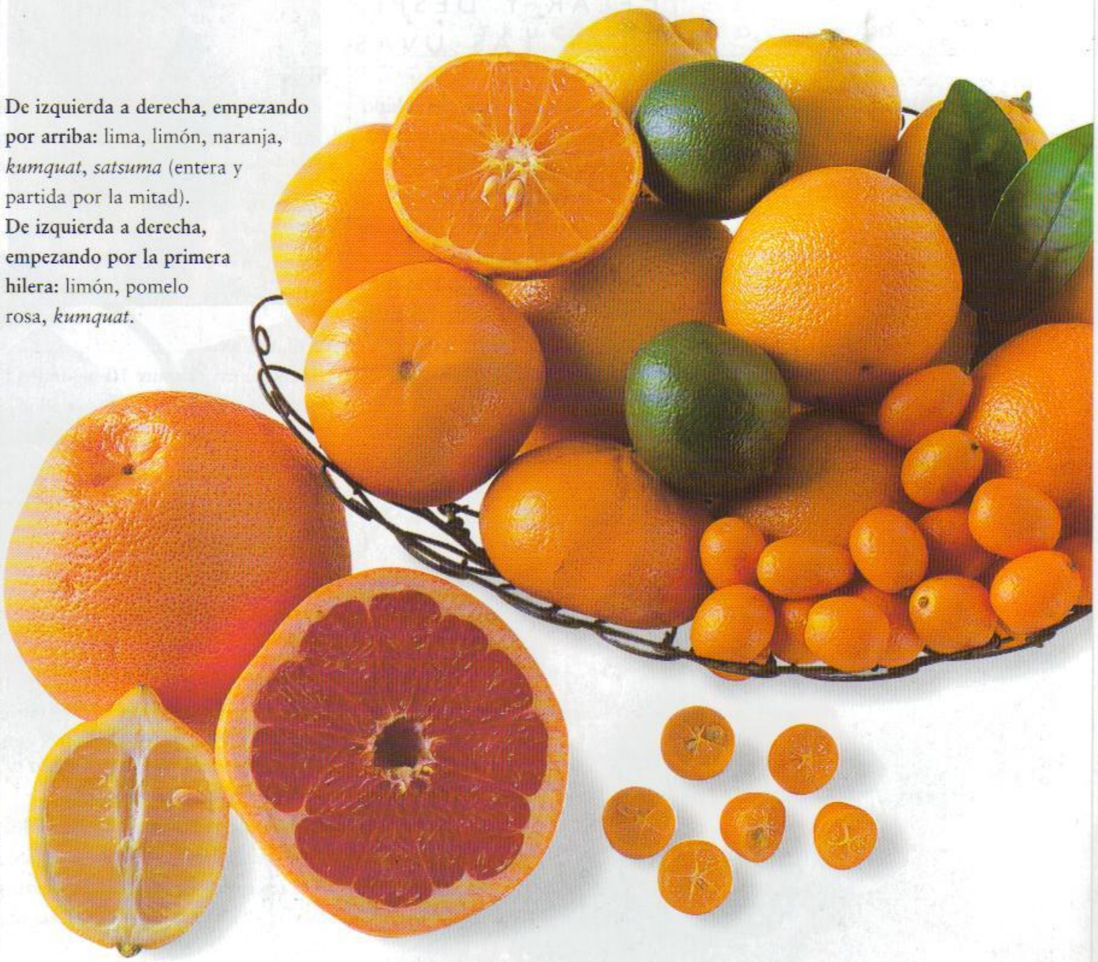
EXTRAER EL ZUMO

Antes de exprimir la fruta, pásela rodando sobre una superficie para ablandarla y obtener más zumo. El antiguo exprimidor de madera de la fotografía va especialmente bien para extraer el zumo y puede utilizarse tanto en frutas enteras como partidas por la mitad. Antes de utilizar el zumo, cuélelo para quitar pepitas y membranas.



Corte la fruta por la mitad transversalmente. Sujete una mitad sobre un cuenco e introduzca el exprimidor en la pulpa. Déle vueltas cambiando de sentido para exprimir el zumo. Haga lo mismo con la otra mitad.

De izquierda a derecha, empezando por arriba: lima, limón, naranja, *kumquat*, *satsuma* (entera y partida por la mitad).
De izquierda a derecha, empezando por la primera hilera: limón, pomelo rosa, *kumquat*.



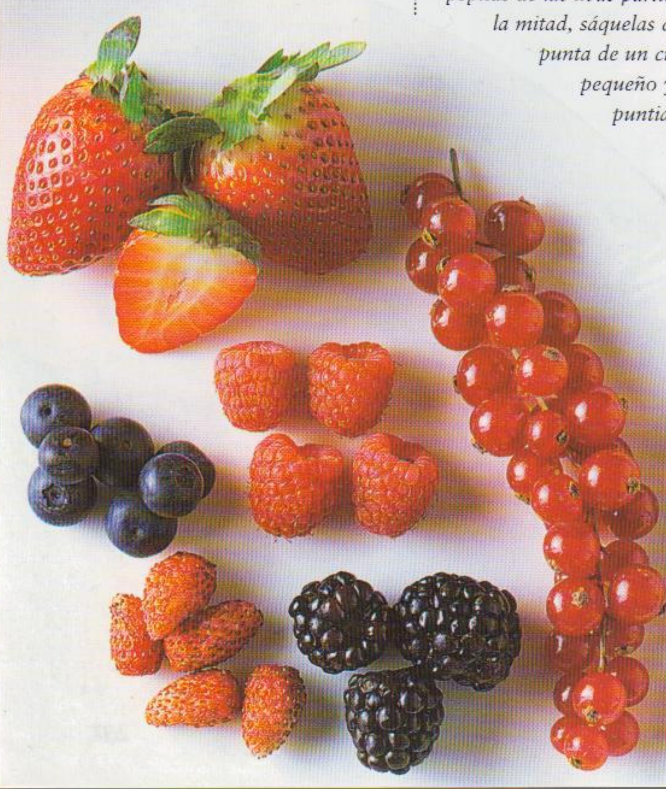
Bayas

Un cesto de bayas dulces siempre es un manjar, tanto si es temporada como si no. Las bayas, que se utilizan por su belleza y sabor, son deliciosas en purés y salsas y con ellas se preparan postres rapidísimos simplemente cubriéndolas con crema batida.

BUENAS PARA ALGUNOS

Las fresas, cargadas de vitamina C y hierro, potasio para controlar la presión arterial y ácido elágico, sustancia que ayuda a combatir ciertos tipos de cáncer, son muy sanas.

Desgraciadamente, algunas personas son alérgicas a las fresas y cuando las comen les sale un sarpullido en la piel o se les hinchan los dedos.



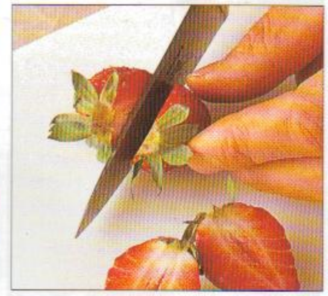
Hilera superior: fresones. **Hilera central, de izquierda a derecha:** arándanos americanos, frambuesas y grosellas. **Hilera inferior:** fresas silvestres, moras

Preparar las fresas

El cáliz de las fresas silvestres y cultivadas se suele quitar, pero si las fresas se van a utilizar para decorar se puede dejar, y también si se necesita para sumergirlas en chocolate derretido (véase página 282).



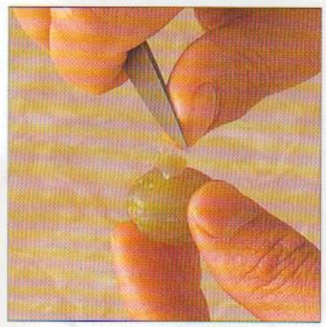
Quitar el cáliz
Corte el cáliz con la punta de un cuchillo pequeño.



Cálices para decorar
Con un cuchillo de cocinero, corte la fresa longitudinalmente por la mitad.

Pelar y despepitar las uvas

Cuando se sirven uvas en salsa o como guarnición se han de pelar y despepitar. Las técnicas que explicamos a continuación son para uvas enteras; para quitar las pepitas de las uvas partidas por la mitad, sáquelas con la punta de un cuchillo pequeño y puntiagudo.



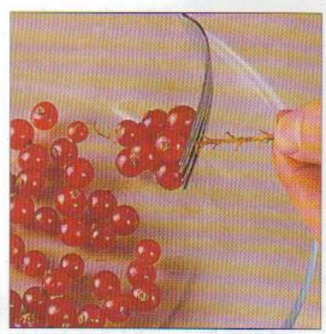
Pelarlas
Blanquéelas durante 10 segundos, quíteles la piel con un mondador empezando por la parte del tallo y hacia abajo.



Despepitar
Abra un clip para papel esterilizado y saque las pepitas con uno de los extremos en forma de gancho.

Quitar el tallo de las grosellas

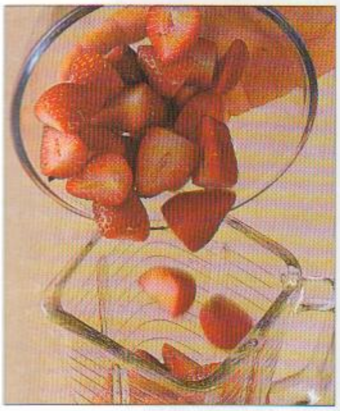
Las grosellas han de sacarse del tallo antes de utilizarlas. El único utensilio que se necesita con este método es un tenedor normal.



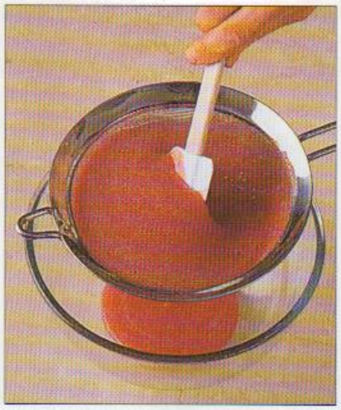
Pase los dientes del tenedor por el tallo: las grosellas se separarán con facilidad.

PREPARAR UN PURÉ DE BAYAS

Las fresas y frambuesas quedan mejor reducidas a puré en crudo (las grosellas y las cerezas se han de cocer); el azúcar se añade una vez se ha hecho el puré, según el uso que se le quiera dar a éste: véase *recuadro, derecha. Con unos 250 g de fruta se obtienen 250 ml de puré.*



1 Ponga las fresas sin el cáliz y cortadas por la mitad en el recipiente de una batidora y redúzcalas a puré.



2 Pase el puré por un tamiz colocado sobre un cuenco para quitar las semillas. Añada azúcar lustre, si lo desea, y remuévalo.

PREPARAR UN *COULIS* DE BAYAS

Para hacer un coulis*, se añade licor al puré de bayas endulzado. Para ideas sobre presentación,* véase *recuadro inferior.*



Añada 2 cucharadas de licor al puré de bayas endulzado: Cointreau con fresas, kirsch con frambuesas.

UTILIZAR LOS PURÉS DE BAYAS

Con el sabor concentrado de un puré de bayas se pueden elaborar muchos postres.

- Utilice el puré endulzado como base de suflés fríos dulces, *mousses*, fruta cocida, helados, sorbetes y granizados.
- Alargue un puré sin azúcar con vino blanco seco, póngalo en la nevera y sírvalo como una refrescante sopa de fruta, cubierto con un poco de crema batida o yogur griego por encima.
- Mezcle puré endulzado con requesón para preparar un pastel de queso con sabor a fruta.
- Sirva puré endulzado caliente con *crêpes de ricotta*.

REDUCIR A PURÉ EN EL PASAPURÉS

Cuando se hace puré de bayas con un pasapurés, no es necesario tamizarlo porque las semillas se quedan en él.



Ponga el disco fino en el pasapurés colocado sobre un cuenco grande. Agregue las bayas escogidas (en este caso grosellas cocidas) en la parte superior del pasapurés. Sujete la manivela con fuerza y déle vueltas para que la cuchilla vaya machacando las bayas.

TRUCOS DE COCINERO

UTILIZAR EL *COULIS* DE BAYAS COMO DECORACIÓN

Los cocineros profesionales utilizan los coulis *para decorar platos individuales. Postres individuales, tartas y pasteles quedan especialmente atractivos decorados con* coulis.

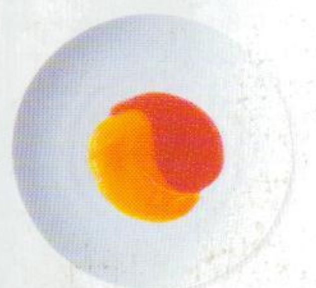
PLUMAS

Con una cuchara, vierta *coulis* en un plato frío. Con una manga pastelera de papel, deje caer una pequeña cantidad de crema de leche formando dos líneas paralelas sobre el *coulis* (*véase* recuadro, página 318). Pase la punta de un cuchillo por cada mancha de crema para formar una pluma.



YIN Y YANG

Con una cuchara, vierta un poco de *coulis* en un plato frío. Con la punta de una cuchara, extienda el *coulis* por un lado para obtener una lágrima. Ponga un poquito de *coulis* de otro color y haga la misma forma pero a la inversa, de manera que las dos lágrimas se junten en el centro.





Sorpresa de cantalupo

La refrescante ensalada de melón, mango, piña y kiwi en un almíbar especiado se sirve en la mitad de un melón pequeño cubierta con sorbete de melón. El borde del melón se ha cortado en zigzag, una técnica eminentemente francesa.

PARA 4 PERSONAS

4 melones cantalupos pequeños, maduros pero fuertes
2 mangos maduros
1 piña mediana madura
3 kiwis
150 ml de agua
150 g de azúcar refinado
La cáscara y el zumo de ½ limón y ½ naranja
1 rama de canela
1 anís estrellado
¼ cucharadita de semillas de hinojo

PARA SERVIR

Hojas de menta fresca
Tejas y tulipas (véase *página 326)*

Prepare los melones (*véase* recuadro, inferior) y reserve las bolitas de melón. Ponga las copas de melón en la nevera hasta que vaya a servirlos. Prepare el sorbete de melón (*véase* recuadro, derecha). Corte los mangos en dados del mismo tamaño que las bolas de melón, utilizando el método del erizo (*véase* página 255).

Corte los extremos de los kiwis, ponga las frutas de pie y pélelas siguiendo la forma de la fruta. Corte la pulpa del kiwi en dados.

Descorazone la piña (*véase* página 253), córtela en dados de aproximadamente el mismo tamaño que los del mango.

Mezcle el agua, el azúcar, la cáscara de los cítricos y el zumo y las especias en un cazo sin dejar de remover hasta que el azúcar se haya disuelto. Retire el recipiente del fuego y añada las bolas de melón y los dados de mango, kiwi y piña. Déjelo enfriar y póngalo en la nevera hasta que vaya a servirlo.

Con una cuchara, ponga las frutas especiadas en las copas de melón frías y cúbralas con una bola de sorbete de melón; decore con menta y sírvalo con las tejas y las tulipas.

SORBETE DE MELÓN

200 g de pulpa de melón (véase recuadro, inferior)
zumo de ½ limón
30 g de azúcar refinado
2 cucharadas de agua

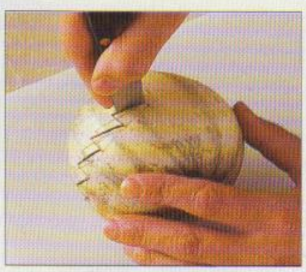
Reduzca a puré la pulpa de melón con el zumo de limón. Prepare un almíbar (véase página 280) con el azúcar y el agua, enfríelo y mézclelo con la pulpa. Congélelo en una sorbetera o póngalo en el congelador durante 4 horas y bátalo lo más a menudo posible para romper los cristales de hielo.

CANTALUPO

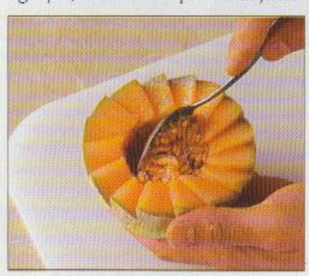
Apreciado por su sabor dulce, el melón cantalupo de pulpa anaranjada es fácil de reconocer por su piel rayada. Se ha de servir maduro, por lo tanto compre sólo los que ceden ligeramente cuando se aprietan un poco en la parte del pecíolo y tienen un olor fresco a melón. Si no encuentra cantalupo, puede utilizar en su lugar ogen o *charentais*, de la misma familia.

Preparar melones

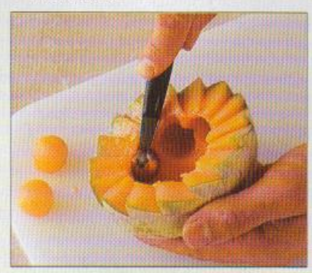
Los melones pequeños quedan muy decorativos como recipientes para servir ensaladas de frutas y otros postres, así como sabrosas combinaciones de fruta y aves o pescado. Puede cortar el borde en zigzag, como en la fotografía, o también puede dejarlo liso u ondulado.



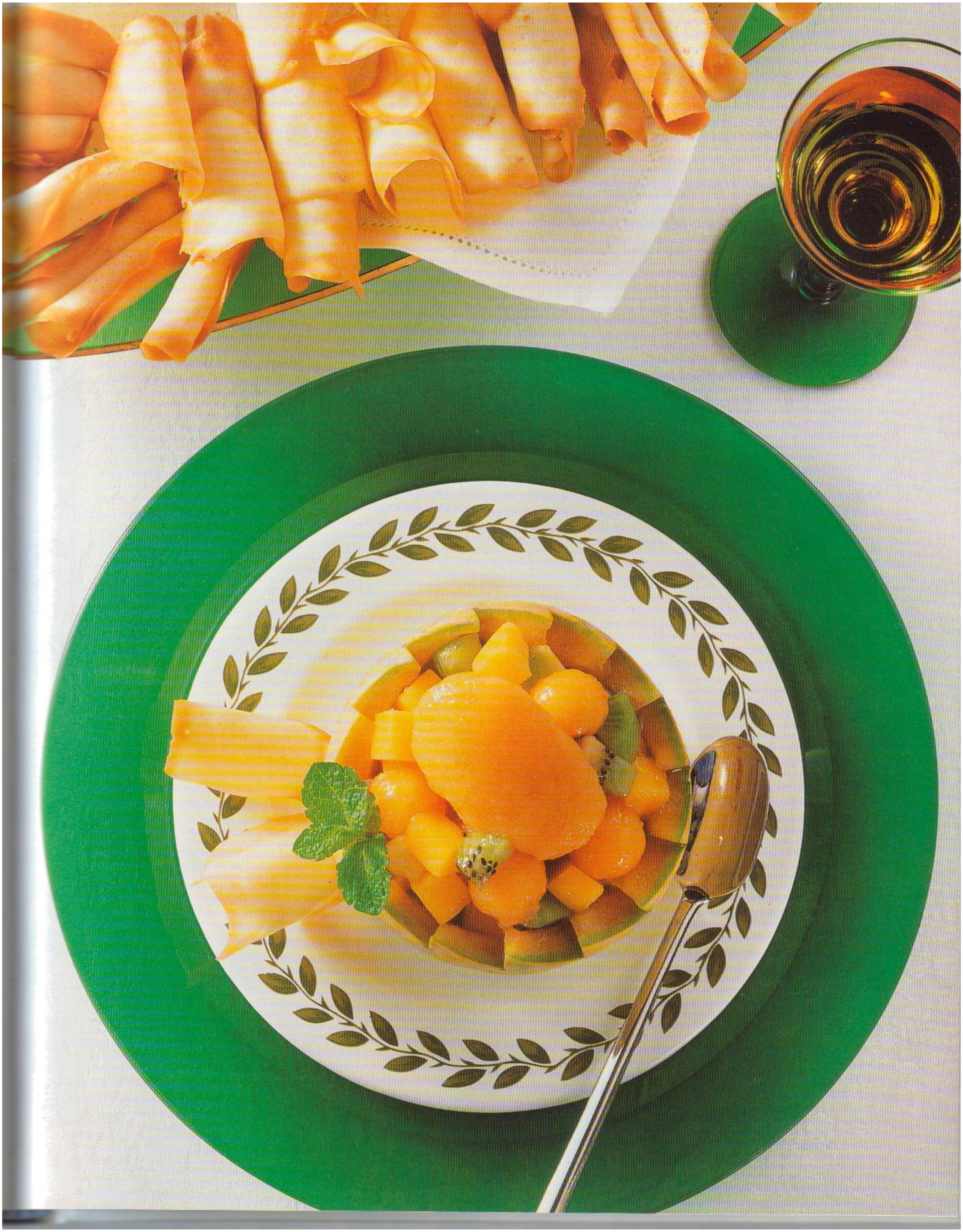
Con la punta de un cuchillo, haga una línea en zigzag en la piel del melón sobre la línea del «ecuador». Corte las líneas marcadas, introduciendo el cuchillo hasta el centro de la fruta.



Separe con cuidado las dos mitades. Con una cuchara pequeña, saque las pepitas y la pulpa fibrosa. Quite la pulpa de la parte superior más pequeña y utilícela para preparar el sorbete de melón.



Saque bolitas de melón de la mitad inferior, apretando el vaciador de melón contra la pulpa y rotándolo hasta separarla. Saque el resto de la pulpa y utilícela para el sorbete.



FRUTAS EXÓTICAS

Muchas de estas frutas provienen de las zonas tropicales de Asia, Sudamérica y África. Otras, como los higos y los dátiles, provienen del Mediterráneo y sólo desde hace relativamente poco se pueden conseguir frescas y no sólo secas. Las frutas exóticas constituyen una curiosa adición a las tablas de queso y ensaladas; con algunas de ellas se hacen helados y sorbetes deliciosos.



1 Dátil Los dátiles frescos se pueden servir enteros, deshuesados (*véase* recuadro, página siguiente), partidos por la mitad, deshuesados y con un relleno dulce o salado, o picados.

2 Kiwi El kiwi, rico en vitamina C, es mejor crudo cuando está bien maduro. Corte la parte superior y con una cuchara saque la pulpa (como si se comiese un huevo pasado por agua) o pélelo y córtelo en rodajas.

3 Chicozapote Esta fruta no se puede comer si no está blanda y muy madura. Pélela y cómala cruda; tire las semillas que tiene en el centro.

4 Higo Los higos se pueden comer crudos, hervidos o en almíbar. Si se preparan como flores (*véase* recuadro, página siguiente) se pueden rellenar.

5 Fruta de la pasión o maracuyá Originaria del Brasil, esta fruta es muy apreciada por su olorosa pulpa. Pártala por la mitad y con una cuchara saque la pulpa y las semillas comestibles. Se puede comer sola, en ensalada de frutas y en salsas dulces.

6 Níspero Esta fruta mediterránea, también conocida como níspero japonés, dulce y ligeramente resinosa, se pela y se come cruda.

DESHUESAR LOS DÁTILES ENTEROS

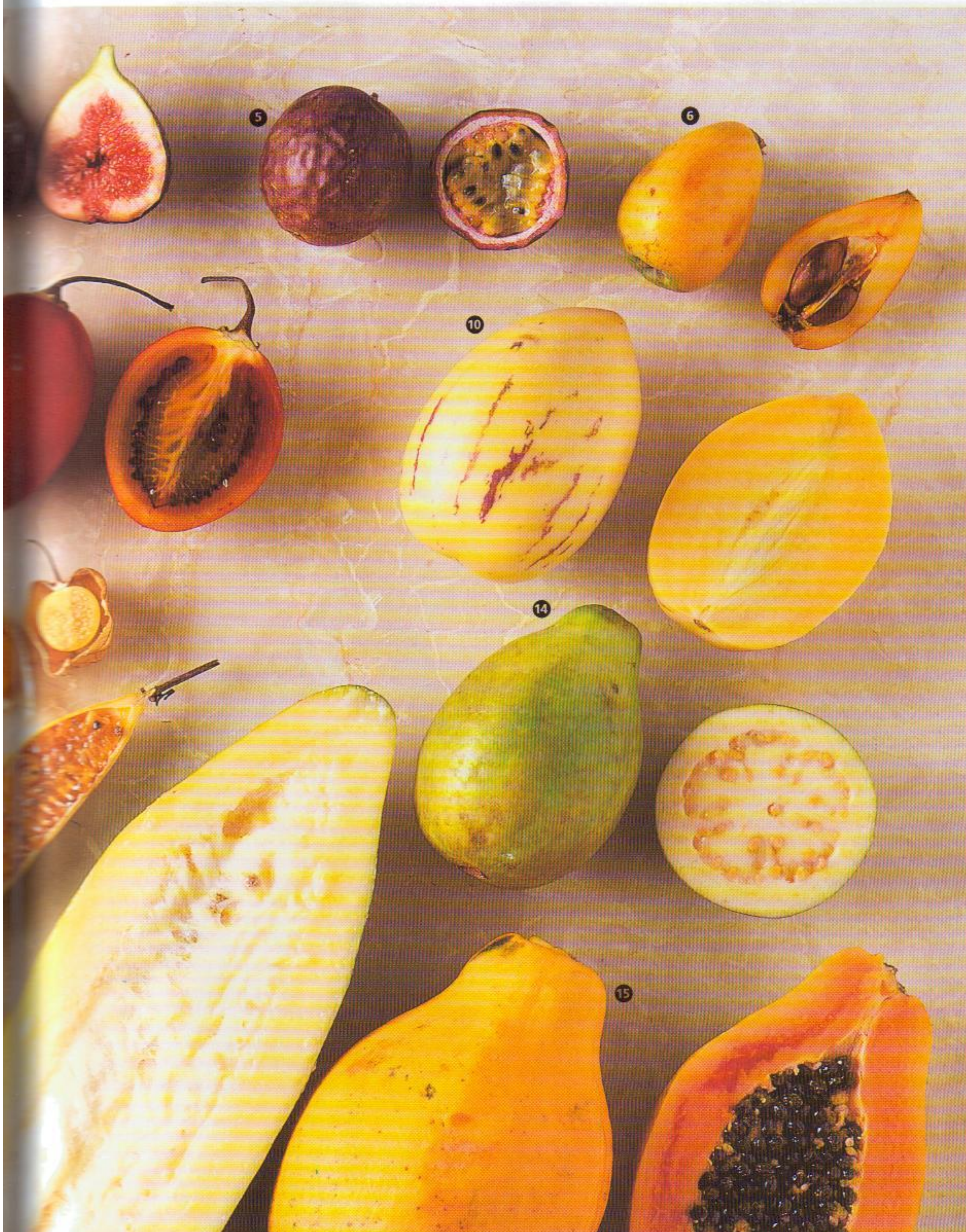
Los dátiles enteros quedan muy bien en ensaladas de fruta, pero para que sea más fácil comerlos es mejor quitarles el hueso primero. Sujete el dátil en una mano y saque el hueso estirando del pecíolo. Utilice la punta de un cuchillo para poder agarrar mejor el pecíolo.



PREPARAR UNA FLOR CON UN HIGO

Corte la parte del pecíolo del higo. Haga un corte en forma de cruz en la parte superior del higo y ábralo presionando ligeramente los lados con los dedos. Las flores hechas con higos se pueden servir solas o con un relleno puesto con una cuchara o con una manga pastelera.





7 CAQUI El verdadero caqui está más bueno cuando está muy maduro y tiene una textura parecida a la de la mermelada. Hay otras variedades que se pueden comer antes.

8 GUAYABA Esta fruta, que proviene de Sudamérica, se parece a la coronilla (*véase* más adelante) y se utiliza de la misma forma.

9 TAMARILLO Esta fruta, amarga si se come cruda, se cocina y se endulza o se corta en rodajas para añadirla a ensaladas. También se conoce como tomate de árbol.

10 PEPINO DULCE Esta fruta, que a veces se describe como un melón, está más cerca del tomate y de la berenjena. Pélela, tire la piel amarga y córtela en rodajas finas. Utilícela en ensaladas.

11 BABACO Esta fruta emparentada con la papaya (*véase* inferior) tiene una pulpa rosa anaranjada. Se come con cuchara o troceada en ensaladas de frutas.

12 CURUBA Esta fruta proviene de Sudamérica; es una especie de fruta de la pasión (*véase* página anterior) y se utiliza de la misma forma.

13 ALQUEJENJE Esta baya dulce y naranja también llamada uva espina de El Cabo está encerrada en un hollejo no comestible de sépalos muy finos. Se come cruda o cocida o se puede utilizar como decoración.

14 CORONILLA La coronilla, de origen sudamericano, se puede comer cruda o cocinada. Queda muy bien confitada y en helados.

15 PAPAYA La papaya verde se utiliza como hortaliza; se suele cortar en tiras para ponerlas en ensaladas. La papaya madura rosa anaranjada se come cruda como fruta. Pélela, pártala por la mitad y quítele las semillas.

PREPARACIÓN DEL MANGOSTÁN

Con un cuchillo, corte la fruta por la mitad, atravesando la gruesa piel hasta llegar a la pulpa. Con cuidado, saque los gajos blancos con una cuchara pequeña. Los gajos tienen huesos que no son comestibles.



PREPARAR LA GRANADA

Parta la fruta por la mitad. Presionando por la parte redondeada, saque las semillas y póngalas en un tamiz. Separe las semillas de la médula y las membranas con los dedos. Para extraer el zumo, presione las semillas contra el tamiz con el dorso de una cuchara.



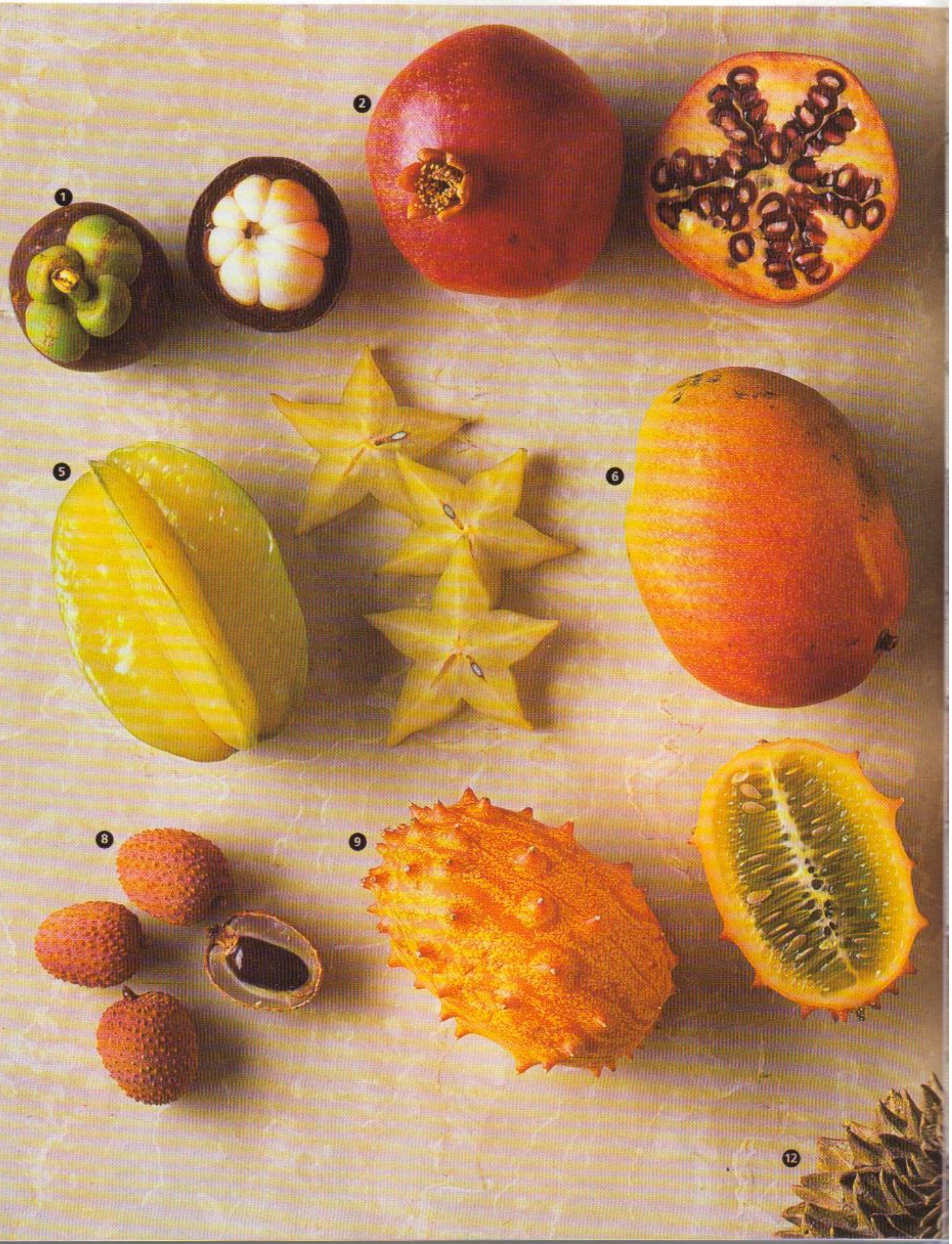
1 **Mangostán** Esta fruta tropical redonda y dura no pertenece, por extraño que parezca, a la familia del mango. Tiene unos gajos blancos dulces y sabrosos con un agradable punto de acidez. Es mejor comerla cruda.

2 **Granada** De origen mediterráneo, esta fruta dura de brillante piel roja contiene unas semillas rodeadas de una pulpa rosa muy dulce. Utilice las semillas en ensaladas de frutas o páselas por un tamiz y utilice el zumo para dar sabor a helados y *mousses*. Tire la piel amarga, la médula y las membranas.

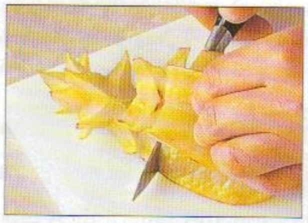
3 **Higo chumbo** La fruta del cactus mediterráneo se puede comer cruda o cocinarla. Tiene una pulpa amarilla o rosada jaspeada con crujientes semillas comestibles. Esta fruta tiene un sabor dulce y suave que va muy bien con zumo de limón. Tire la piel con pinchos y utilice guantes para pelarla.

4 **Granadilla** Es un tipo de fruta de la pasión (*véase* página 262), tiene una piel dura que no es comestible. La pulpa se puede comer con cuchara, se puede añadir a ensaladas de frutas o se puede utilizar para dar sabor a sorbetes y helados.

5 **Carambola** Esta fruta de origen asiático, de piel cérea, queda preciosa cortada en rodajas en ensaladas o para decorar. Tiene un sabor refrescante, pero insípido.



PREPARAR LA CARAMBOLA

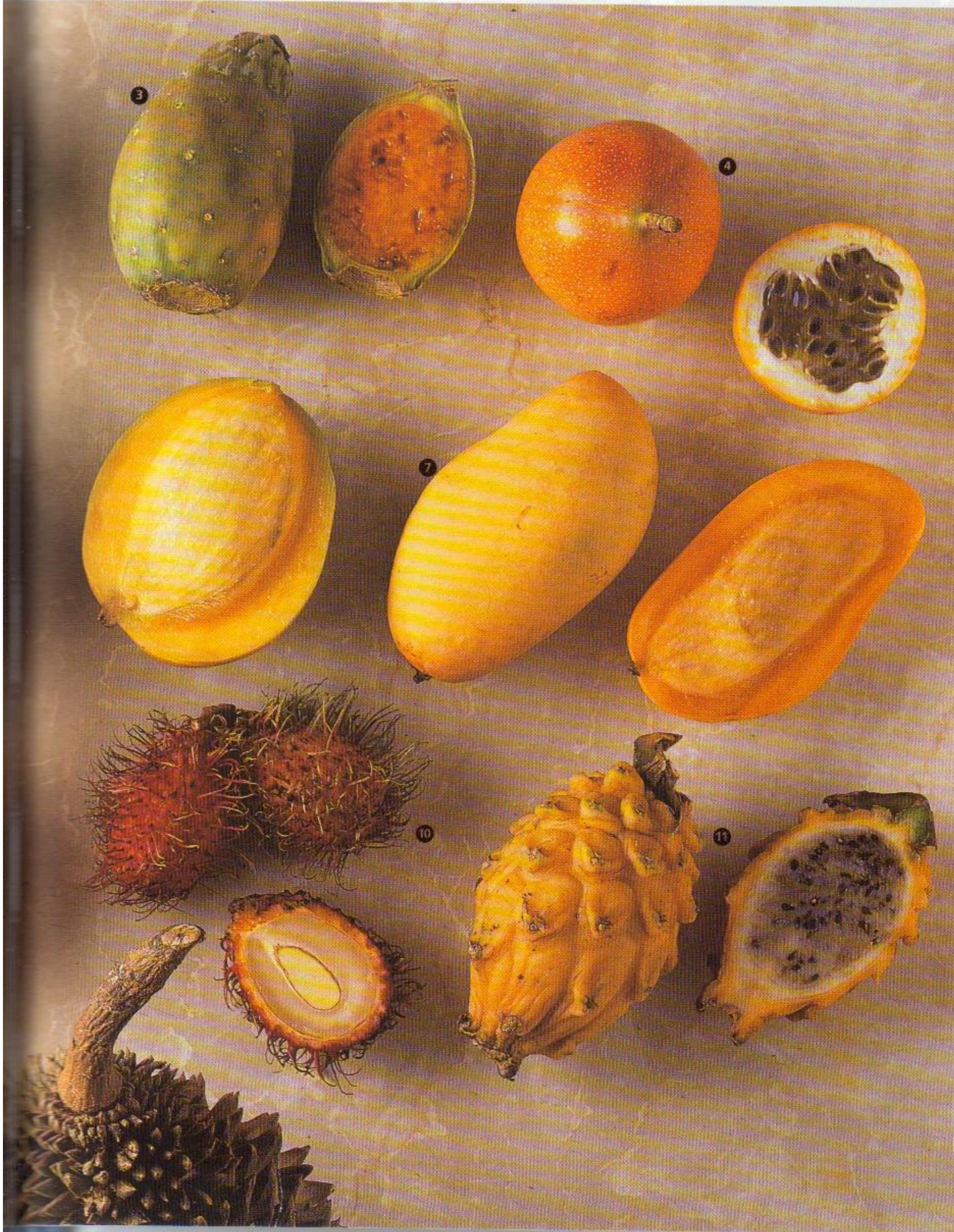


Con un cuchillo pequeño, corte la fruta transversalmente sin pelarla. Quite las semillas del centro. Como el dulzor de la fruta varía (algunas variedades son bastante ácidas), pruébela antes de ponerla en ensaladas y prepare el aliño según su dulzor.

PREPARAR EL LICHI



Empiece por el extremo del pecíolo y corte con cuidado con un cuchillo pequeño la piel rugosa y frágil. La pulpa blanca contiene una semilla larga marrón que no es comestible. La fruta madura tiene la piel un poco rosada o rojiza.



6 y 7 Mango Hay miles de variedades de mango, sólo en Tailandia existen cientos de ellas. Las hay de todos los colores (en la fotografía vemos una variedad rojiza a la izquierda y un mango alargado amarillo a la derecha). El mango maduro tiene un olor intenso y cede ligeramente cuando se aprieta. El mango verde se utiliza cocido como hortaliza en *chutneys*. El mango maduro, de olor delicioso, es mejor comerlo crudo con un poco de zumo de lima o de limón, en macedonias o salsas. Con los mangos se preparan deliciosos sorbetes y *mousses*. En la página 255 presentamos dos formas diferentes de prepararlos.

8 Lichi La olorosa y jugosa pulpa del lichi está encerrada en una frágil cáscara de color rosa fuerte cuando la fruta está madura. Se come cruda o escalfada en almíbar.

9 Kiwano Esta sorprendente fruta tiene una corteza naranja y erizada no comestible y una pulpa verde acuosa que se come con cuchara.

10 Rambután Esta fruta asiática parece un lichi peludo y tiene un sabor muy parecido.

11 Pitahaya Esta fruta de un cactus sudamericano puede ser amarilla, marfil o rosa fuerte. Córtela por la mitad y con una cuchara saque la pulpa verde o llamativamente rosa.

12 Durian Esta fruta indonesa es famosa por su desagradable olor cuando está muy madura. La pulpa es cremosa y muy dulce. Se come cruda o en pasteles. Hay que tirar las semillas.

Frutas escalfadas y en conserva

Las frutas para escalfar han de ser fuertes y no estar demasiado maduras, ya que así conservan su forma. Conservar las frutas en alcohol es una forma perfecta de guardarlas para consumirlas más adelante, fuera de temporada.

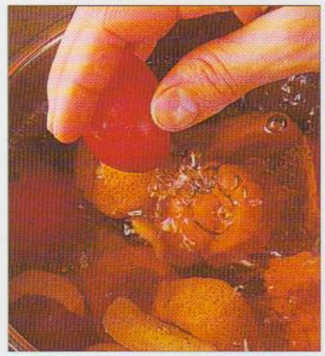
Aromatizantes para escalfar las frutas

Sirva la fruta escalfada como un postre sencillo o redúzcala a puré y utilícela como base de otros postres, por ejemplo *mousses* y suflés. Al iniciar la cocción se pueden añadir diferentes aromatizantes, unos suaves y otros fuertes, para dar más sabor al almíbar.

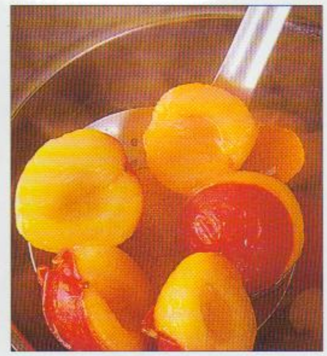
- Trozos de piel de cáscara de limón.
- Especias enteras como clavo, anís estrellado y canela en rama.
- Una vaina de vainilla partida (*véase* página 331).
- Ramitas de lavanda fresca.
- Una rodaja de rizoma de jenjibre fresco.
- Un tallo machacado de hierba de limón.

Escalfar en un almíbar de azúcar

Aumente el dulzor natural de la fruta con un sabroso líquido de escalfado. La cantidad de azúcar en el almíbar depende del tipo de fruta. A las frutas duras y con hueso les va bien un almíbar ligero, mientras que a las bayas blandas les conviene más un almíbar espeso que les ayuda a conservar su forma. Las cantidades para el almíbar de azúcar se dan en la página 281. Para los aromatizantes, véase *recuadro, izquierda.*



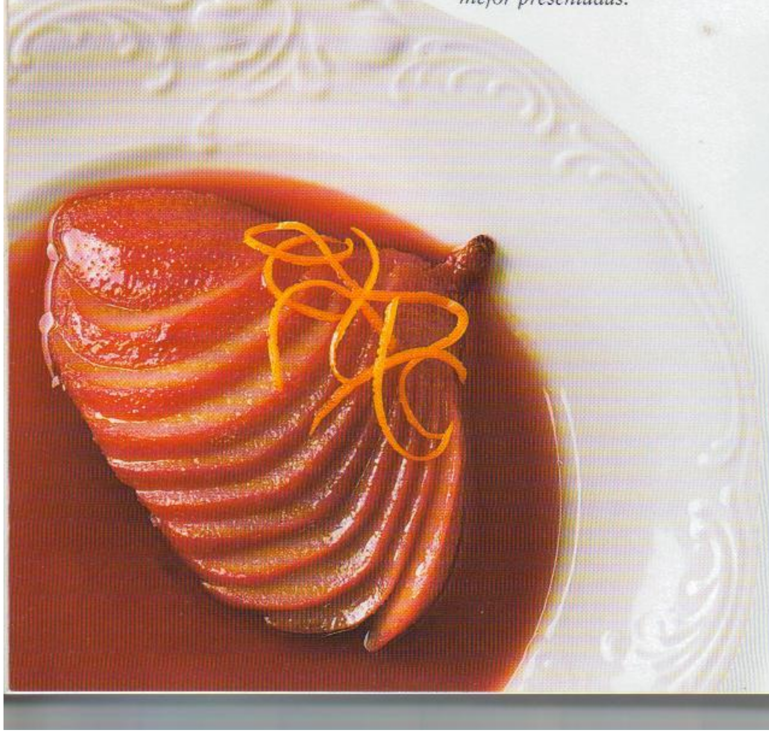
1 Ponga las frutas con hueso (en este caso ciruelas) en el almíbar apenas agitándose; cerciórese de que están totalmente sumergidas.

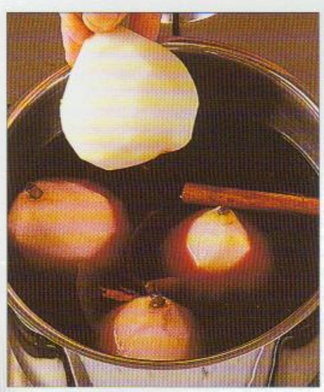


2 Escalfe las frutas hasta que estén blandas, 10-15 minutos. Sáquelas con una espumadera. Hierva el almíbar para que se reduzca, cuélelo y viértalo sobre las frutas.

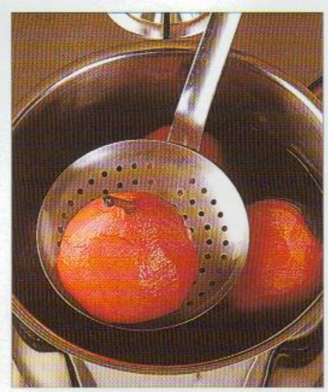
Escalfar en vino

Las frutas escalfadas en vino absorben el sabor del alcohol y, en el caso del vino tinto, el color. A continuación exponemos la técnica clásica para escalfar peras enteras. Antes de escalfar, pélelas y descorazónelas (véase página 250), pero déjeles el pecíolo; de esta forma será más fácil cortarlas y quedarán mejor presentadas.





1 Caliente el vino con los aromatizantes (*véase* recuadro, izquierda) y el azúcar. Añada las peras debajo del punto de ebullición. Escálfelas a fuego lento de 15 a 25 minutos.



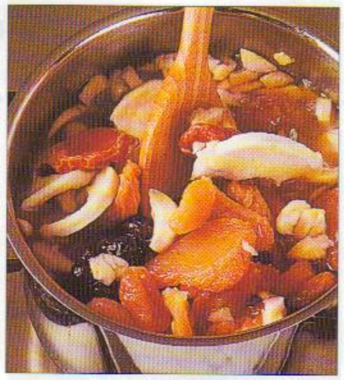
2 Retírelas del fuego, tápelas y déjelas enfriar en el líquido. Saque las peras con una espumadera, reduzca el líquido y enfríelo. Sirva la fruta cortada en rodajas y bañada en el almíbar.

COMPOTA DE FRUTAS SECAS

Una compota es una mezcla de frutas escalfadas juntas para obtener una deliciosa mezcla de olores y sabores. En este ejemplo, las frutas secas se han puesto a remojar una noche en un líquido y aromatizantes (véase recuadro, derecha). El azúcar inhibe la cocción de las frutas, por ello se añade al final.



1 Ponga las frutas y el líquido en el que se han remojado en una cacerola. Añada agua hasta cubrir las frutas. Déjela que cueza suavemente sin dejar de remover.



2 Escalfe las frutas suavemente hasta que estén blandas, 15-25 minutos. Sáquelas con una espumadera.



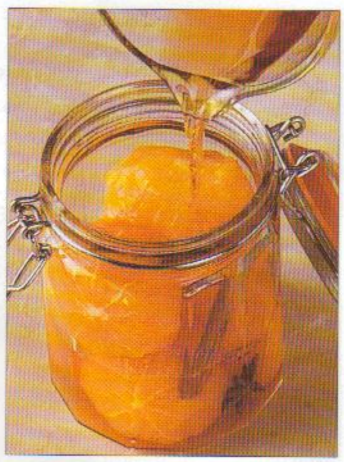
3 Endulce el líquido de cocción y redúzcalo a un tercio. Sirva las frutas bañadas con el líquido.

CONSERVAR Y GUARDAR FRUTAS ENTERAS EN ALCOHOL

El alcohol se utiliza para conservar las frutas durante un período de tiempo indefinido, aunque es aconsejable consumirlas en el plazo de un año por si fermentasen.

Elija frutas que estén maduras y en buen estado. En el recuadro de la derecha presentamos una selección de frutas y de combinaciones de alcohol, además de algunas sugerencias para servirlas.





Ponga las frutas preparadas en frascos esterilizados y, si quiere, añada especias enteras. Vierta el alcohol en un cazo y llévelo a ebullición. Añada el azúcar y remuévalo para disolverlo, retire el recipiente del fuego y déjelo enfriar. Cubra totalmente la fruta de los frascos con el alcohol y ciérrelos. Guárdelos en un lugar oscuro y fresco como mínimo de 2 a 3 semanas, para que la fruta tenga tiempo de absorber el sabor del alcohol y los aromatizantes.

TRUCOS DE COCINERO

PREPARAR EL *RUMTOPF*

El Rumtopf *(pote de ron) es un método típico alemán para conservar frutas en alcohol. Del verano al otoño, las frutas maduras se alternan con capas de azúcar en frascos, se cubren con ron y se cierran herméticamente.*



Espolvoree azúcar sobre las frutas y déjelas macerar durante la noche. Ponga capas de frutas (en este caso arándanos y fresones cortados por la mitad) en un tarro de cristal esterilizado. Llénelo hasta 2 cm del borde. Cierre el tarro y déjelo madurar como mínimo 1 mes.

COMBINACIONES PARA COMPOTAS

Si remoja las frutas secas durante la noche éstas se hinchan y absorben los sabores. Pruebe las siguientes ideas:

- Haga la clásica combinación de frutas secas: albaricoques, higos, melocotones y dátiles con vino blanco y miel.
- Prepare una mezcla tropical de mango, piña y papaya secas con ron, leche de coco y canela en rama.
- Remoje en té manzanas, peras, albaricoques y ciruelas secas y después cuézalas en zumo de naranja aromatizado con clavo.

FRUTAS EN ALCOHOL

Las frutas conservadas en alcohol son postres deliciosos que se preparan en un momento y se pueden servir durante todo el año. A continuación presentamos algunas sugerencias de combinaciones de frutas y tipos de alcohol, además de ideas para servirlas. Los cítricos deben pelarse primero y las frutas duras como las peras se han de pelar y a veces también se han de escalfar.

- Cerezas con brandy o kirsch. Cúbralas con helado de vainilla.
- Uvas con whisky. Mézclelas con crema batida y merengue, desmenuzado.
- Clementinas con ron, anís estrellado, canela en rama y clavo. Sírvalas con *crème fraîche* o con chocolate derretido caliente.
- Ciruelas con oporto. Cubra con helado de avellanas.
- Mangos con ron blanco. Sírvalos con ron blanco y helado de pasas.
- Peras con vodka. Cubra con crema agria.
- Bayas de verano con kirsch. Sírvalas con crema montada por encima.

Frutas asadas y fritas

La fruta asada bajo el grill es una forma rápida y sencilla de preparar un postre caliente. También se puede freír por inmersión envuelta en una masa para obtener buñuelos o saltearse y flamearse. Elija fruta madura para que conserve bien su forma.

Los extremos se atraen

Una salsa dulce muy fría es el acompañamiento perfecto para un postre de fruta caliente. La crema batida es tradicional, pero a continuación presentamos algunas alternativas:

- Crema *chantilly* (*véase* página 292) o crema inglesa muy fría (*véase* página 276).
- Mitad de crema batida y mitad de yogur griego o de queso fresco.
- Almíbar de azúcar elaborado con licor, vino dulce o zumo de cítricos y condimentado con menta fresca troceada o canela molida.



- Salsa de crema de coco (superior) preparada según el método de la crema inglesa (*véase* página 276) pero con leche de coco (*véase* página 204) en lugar de leche normal. Enfríe la salsa en la nevera y antes de servirla póngale por encima tiras o trocitos de coco tostado. Sírvala con frutas tropicales.

En la barbacoa

Corte la fruta en rodajas o en trozos grandes, como la piña, el mango y la papaya que presentamos, o córtela en trozos pequeños y ensártela en pinchos aceitados para hacer broquetas. Algunas frutas, como el plátano, se pueden hacer enteras. Antes de poner la fruta, pincele la rejilla con aceite. También puede pincelar la fruta con zumo de limón o miel, pero no utilice muchas especias porque se chamuscan fácilmente.



Sin envolver
Para que tengan las marcas de la parrilla, cueza las frutas directamente sobre la rejilla de la barbacoa aceitada y déles la vuelta una vez, 3-5 minutos.



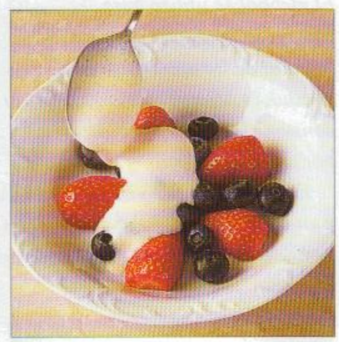
Envueltas
Para servir frutas enteras en papillote, envuélvalas en papel de aluminio y cuézalas sobre la rejilla de la barbacoa, 5-10 minutos.

Asadas al grill con salsa sabayón

Las frutas frescas blandas, como las fresas y los arándanos de la fotografía, se cubren con salsa sabayón (véase página 292) y se ponen debajo del grill caliente hasta que la salsa se dore. La salsa sabayón queda caramelizada y protege la fruta jugosa que está debajo. Ponga la fruta en cuencos refractarios que soporten altas temperaturas.



1 Coloque las frutas ya preparadas de forma decorativa en cuencos refractarios.



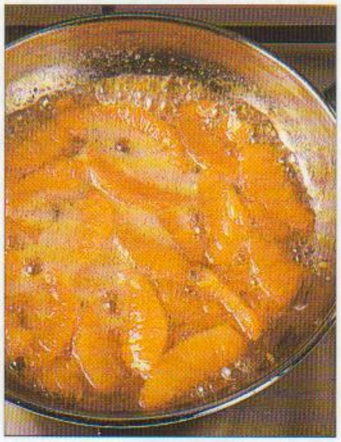
2 Con una cuchara, vierta la salsa sabayón sobre las frutas —durante la cocción se derretirá y se esparcirá por las frutas. Ponga la fruta bajo el grill caliente y cuézala hasta que esté ligeramente dorada, 1-2 minutos.



Cubiertas con un glaseado de azúcar

Esta técnica carameliza las frutas y es más apropiada para las frutas lo suficientemente firmes para conservar su forma, como los gajos de naranja de la fotografía, las uvas, las cerezas, los melocotones verdes, las rodajas de pera y las rodajas o trozos de manzana.

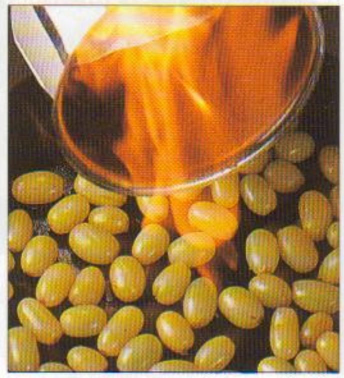
Antes de añadir las frutas, cerciórese de que el almíbar está ligeramente dorado y no marrón o las frutas tendrán un sabor amargo. Ponga los trozos de fruta formando una sola capa y no llene en exceso la sartén porque las frutas se guisarán y quedarán pastosas.

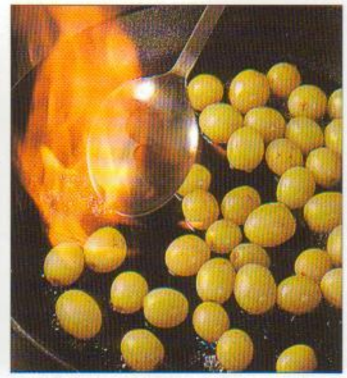


Para unos 250 g de fruta preparada, disuelva 50 g de azúcar en 100 ml de agua a fuego lento. Añada 15 g de mantequilla y caliéntela hasta que se derrita. Aumente el fuego y cueza hasta que el almíbar empiece a burbujear y se convierta en un glaseado. Añada las frutas. Mueva la sartén hasta que la fruta quede bien cubierta con él.

Flameadas

Las frutas flameadas son un postre espectacular y tienen una intensidad de sabor especial. Las mejores frutas para flamear son las uvas y las cerezas y el mejor tipo de alcohol, cualquiera con un alto porcentaje alcohólico, como el brandy, el ron o un vino fortificado como el Madeira.





1 Derrita la mantequilla en una sartén. Añada el azúcar y las frutas preparadas; saltéelas 1-2 minutos. En otra sartén, caliente el alcohol, retírelo del fuego, préndalo y vierta el alcohol en llamas sobre las frutas.

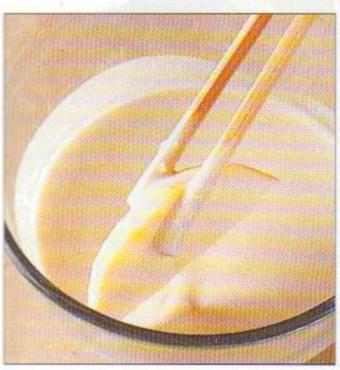
2 Con una cuchara de mango largo por seguridad, moje continuamente las frutas con la salsa llameante hasta que las llamas se apaguen. Sírvalas inmediatamente.

Buñuelos al estilo oriental

Las frutas rebozadas y fritas en una masa de tempura oriental son crujientes y ligeras por fuera y dulces y jugosas por dentro. La masa del rebozado es tan ligera que el color de la fruta se transparenta. Las frutas fuertes, como las manzanas y las peras, quedan bien así, como estas frutas tropicales: piña, mango, papaya y kiwi. Seque bien la fruta antes de sumergirla en la masa porque de lo contrario ésta no se pegará.



1 Pele y corte la fruta en rodajas, gajos o en trozos del mismo tamaño. Séquelas bien con papel de cocina.



2 Prepare la masa de tempura (*véase* recuadro, derecha). Con dos palillos o un tenedor de dos dientes, sumerja los trozos de fruta en la masa hasta que estén bien cubiertos. Escurra el exceso. Fría la fruta en aceite a 190 °C hasta que esté dorada y crujiente, de 2 a 3 minutos. Escúrrala antes de servirla.

Masa de tempura

50 g de harina normal
50 g de maicena
1 ½ cucharadita de levadura en polvo
1 huevo batido
200 ml de agua helada

Mezcle los ingredientes secos en un cuenco. Bata el huevo con el agua y, sin dejar de remover, añádalo a los ingredientes secos hasta formar una masa homogénea.



HORNEAR FRUTAS

Si las frutas se hornean resaltan su dulzor natural y adquieren una textura suave y deliciosa. La fruta apenas hay que prepararla, simplemente descorazonarla o deshuesarla. Las que quedan mejor son las frutas fuertes y maduras. Las frutas grandes son recipientes perfectos para rellenos dulces.

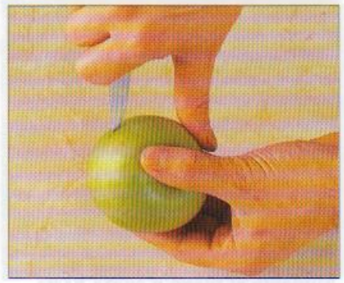
RELLENOS PARA FRUTAS HORNEADAS

Frutas frescas o secas, frutos secos y especias se pueden combinar para crear deliciosos rellenos o para colocar sobre las frutas horneadas. Para que las frutas no se caigan, corte la base para que queden planas.

- Pera troceada, frambuesas partidas por la mitad y cáscara de limón rallada.
- Almendrados desmenuzados, almendras picadas y cerezas secas.
- Frutas confitadas y pistachos tostados.
- Nueces o avellanas picadas, azúcar moreno y miel.
- Trozos de dátiles, albaricoques secos y migas de pastel remojadas en brandy.
- *Muesli*, mezclado con crema.
- Pan rallado, pasas y piñones humedecidos con un almíbar de azúcar ligero y unas gotas de agua de azahar.

HORNEAR MANZANAS ENTERAS

Las variedades de manzana Cox Orange Pippin y Granny Smith quedan muy bien horneadas. Para rellenarlas, véase recuadro, izquierda. Después de descorazonar la manzana, póngale zumo de limón en el interior para evitar que se decolore. Horneélas en una fuente refractaria honda para no desperdiciar los jugos.



1 Con un cuchillo pequeño, haga un corte alrededor de la fruta para que la pulpa se pueda expandir durante la cocción.



2 Coloque las manzanas rellenas en una fuente refractaria; ponga la mantequilla por encima y hornéelas a 200 °C durante 45-50 minutos.

HORNEAR MITADES DE FRUTAS

Esta técnica funciona bien con frutas con hueso, como los melocotones de la fotografía. Parta la fruta por la mitad y deshuésela (véase página 254); rocíela con zumo de limón para que no se decolore. Ponga las frutas partidas con la parte cortada hacia arriba en una fuente refractaria formando una sola capa y sin llenarla mucho.



1 Con una cuchara, ponga el relleno escogido (*véase* recuadro, izquierda) en la cavidad de la fruta y amontónelo un poco.



2 Hornee a 180 °C hasta que la pulpa esté blanda al pincharla con un cuchillo, unos 15 minutos.

FRUTAS PARA HORNEAR EN PAPILLOTE

- Piña, plátano y naranja.
- Higos y ciruelas con un poco de mantequilla y miel de lavanda.
- Pera, membrillo y arándanos secos remojados en brandy con cardamomo espolvoreado por encima.
- Fresas, kiwis y melocotón.

HORNEAR EN PAPILLOTE

Hornear en papillote ayuda a que la fruta se mantenga jugosa porque se cuece al vapor con sus propios jugos, azúcar y condimentos. También se puede poner un poquito de mantequilla para que quede más sabrosa. Puede utilizar papel sulfurizado o de aluminio. Hornee la fruta a 180 °C durante 15 minutos.



1 Ponga las frutas en el centro del papel. Espolvoree con azúcar al gusto y rocíe un poco de vino o de licor.



2 Doble el papel sobre el relleno para hacer un paquete. Átelo con un bramante.



POSTRES

MERENGUES
•
MOUSSES FRÍAS, SUFLÉS Y GELATINAS
•
NATILLAS Y CREMAS
•
BUDINES CALIENTES
•
AZÚCAR
•
CHOCOLATE
•
POSTRES HELADOS
•
SORBETES Y GRANIZADOS
•
TOQUES DECORATIVOS
•
SALSAS DULCES

MERENGUES

El merengue, una mezcla de claras de huevo batidas a punto de nieve y azúcar o almíbar de azúcar, es la base de numerosos postres y dulces. Aunque el equipo que se utilice puede variar según el tipo de merengue elegido, las técnicas y principios son los mismos.

TIPOS DE MERENGUE

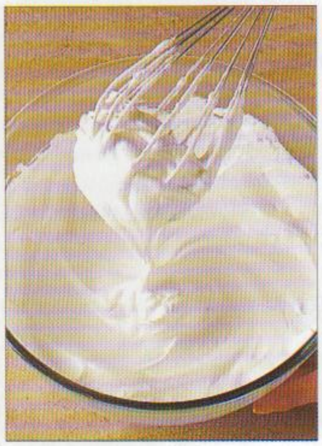
FRANCÉS: es el merengue más sencillo; se utiliza para decorar con manga pastelera, para escalfar los *oeufs à la neige* o para hornear, como en el caso de los *vacherin* o de los nidos (*véase* página siguiente). Utilice 115 g de azúcar para 2 claras de huevo.

ITALIANO: merengue de textura compacta pero aterciopelada, preparado con almíbar caliente que «cuece» las claras de huevo; se utiliza en postres sin cocinar como *mousses* frías, suflés y sorbetes. Es perfecto para aplicarlo con manga pastelera. Para obtener 400 g de merengue italiano, prepare un almíbar con 250 g de azúcar y 60 ml de agua y hiérvalo hasta el punto de bola blanda (118 °C); incorpore el almíbar, sin dejar de batir, a 5 claras de huevo batidas a punto de nieve.

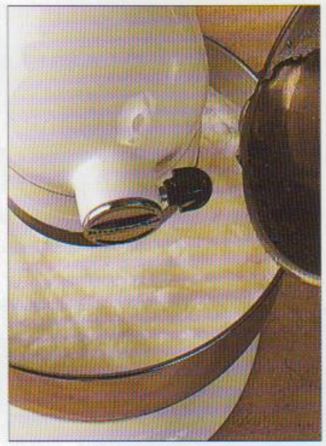
SUIZO: es un merengue mucho más compacto que el francés; se utiliza con manga pastelera. Utilice 125 g de azúcar para 2 claras de huevo.

PREPARAR EL MERENGUE

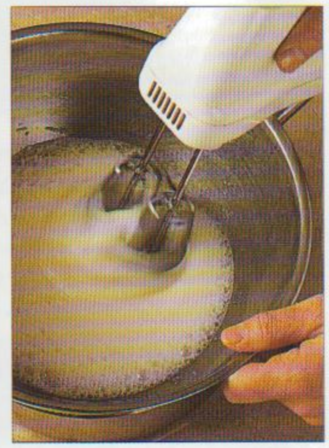
Cerciórese de que todos los utensilios están inmaculadamente limpios y sin grasa. Para conseguir el máximo volumen, deje reposar las claras de huevo en un recipiente tapado a temperatura ambiente una hora antes de utilizarlas. Existen tres formas de hacer merengue, y éstas dependen de la receta y de su posterior utilización.



FRANCÉS
Con una batidora de varillas, bata las claras de huevo a punto de nieve. Incorpore gradualmente la mitad del azúcar, y luego añada el resto sin dejar de batir.



ITALIANO
Con una batidora de mesa a velocidad lenta, por un lateral del recipiente, incorpore batiendo almíbar de azúcar caliente, formando un chorrito continuado, a las claras de huevo batidas.



SUIZO
Bata las claras de huevo y el azúcar en un cuenco colocado sobre una cacerola con agua agitándose. Dé vueltas al recipiente para que no se cuezan bolsas de clara de huevo.

PAVLOVA

3 claras de huevo
175 g de azúcar lustre
1 cucharadita de vinagre de frambuesa o de vino
1 cucharadita de maicena

Recubra una placa de hornear con una hoja de papel sulfurizado. Bata las claras de huevo a punto de nieve, añádales la mitad del azúcar y, por último, el resto de ingredientes. Extienda el merengue sobre el papel formando un círculo y hornéelo a 150 °C durante 1 hora. Déjelo enfriar dentro del horno. Para 6 personas.

PREPARAR UNA PAVLOVA

Este famoso postre lleva el nombre de la bailarina rusa Anna Pavlova para celebrar su visita a Nueva Zelanda. Es un tipo de merengue único que tiene una textura peculiar producida por la adición de vinagre y maicena a las claras de huevo batidas con azúcar. El relativamente breve período de cocción es otro de los factores que contribuyen a su textura, puesto que retiene la humedad.



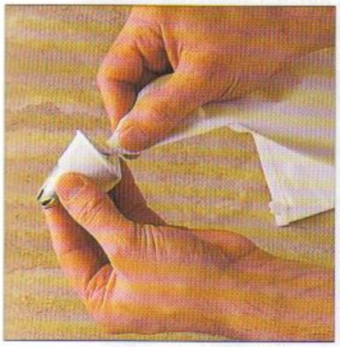
DAR FORMA AL MERENGUE
Con una cuchara de metal, extiéndalo formando un círculo y ahueque el centro.



PELAR EL PAPEL SULFURIZADO
Pele con cuidado el papel sulfurizado de la base del merengue frío.

Llenar una manga pastelera

Los cocineros profesionales llenan la manga pastelera sujetándola con una mano, como aquí. Otro método consiste en apoyar los bordes de la manga en el borde de una jarra para que haga de soporte.







1 Coloque bien la boquilla, dé la vuelta a la manga sobre la boquilla para que no salga el contenido.

2 Doble la parte superior de la manga sobre la mano e introduzca el relleno.

3 Retuerza la parte superior de la manga hasta que empiece a salir el relleno por la boquilla.

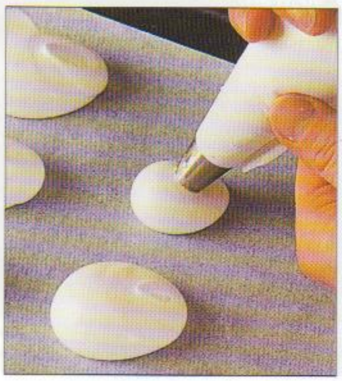
Servir merengues

Rellene el merengue, ponga entre dos capas del mismo una crema aromatizada o pruebe una de las siguientes ideas:

- Rellene las conchas con *ganache* de chocolate (*véase* página 282), y esparza por encima copos de chocolate (*véanse* páginas 282 y 290) y espolvoréelas con azúcar y cacao.
- Mezcle unas cuantas frutas de temporada con un poco de Cointreau y póngalas en un nido.
- Ponga capas de chocolate o de *mousse* de frutas sobre discos de merengue para obtener un pastel (*véase* página 315).

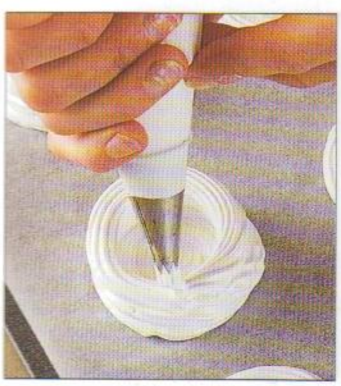
Hacer formas

Los cambios de consistencia del merengue —blando para utilizarlo con una manga pastelera o para aguantar el peso de otros ingredientes— hacen que el merengue se pueda utilizar de muchas formas. Puede utilizar un simple merengue francés; hornéelo a 100 °C durante 1 hora como mínimo. El merengue suizo que se ha dejado secar durante toda la noche a 60 °C queda más blanco.

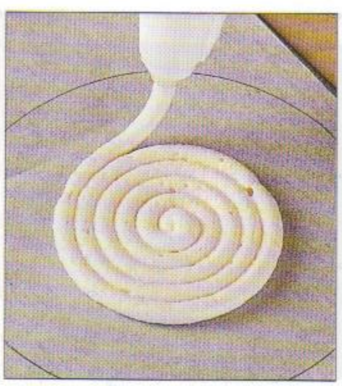


Conchas
Deje caer pequeños redondeles de merengue sobre papel sulfurizado con una boquilla mediana.





Nidos
Haga círculos de 5 cm con una boquilla en forma de estrella; forme la base del merengue. Aplique el merengue por los bordes para formar un nido.



Disco grande
Trace un círculo sobre papel sulfurizado. Con una boquilla lisa y pequeña forme una espiral de merengue desde el centro del círculo hacia fuera.



Mousses frías, suflés y gelatinas

Con las *mousses* y los suflés se hacen unos postres maravillosos. Para que conserven su forma requieren crema batida, gelatina o merengue italiano; la gelatina es esencial si se desea obtener una preparación más compacta.

Disolver la gelatina

Tanto la gelatina en polvo como la gelatina en láminas se tiene que remojar antes de utilizarla para que se mezcle bien con los demás ingredientes. Cuando caliente la gelatina, nunca la deje hervir porque quedaría pegajosa.



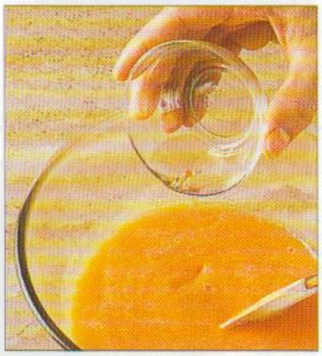
En polvo
Espolvoréela sobre 4 cucharadas de líquido frío. Déjela reposar, 5 minutos. Póngalo al baño María hasta que el líquido esté limpio.



En láminas
Ablande 5 minutos las láminas en agua fría. Exprímalas. Pase las láminas al líquido caliente para que se disuelvan.

Preparar una *mousse* de fruta sencilla

Los purés de fruta forman la base de muchas mousses. *Para obtener el mejor sabor, elija purés de sabor pronunciado como este de albaricoque; también son apropiados los de arándanos y moras. Si quiere una* mousse *más ligera, añada 2 claras de huevo a punto de nieve (véase página 31) después de la crema de leche.*



1 Prepare 15 g de gelatina en polvo en agua (*véase* izquierda) y déjela enfriar hasta que esté templada. Añádala a 450 g de puré de frutas endulzado. Deje reposar la mezcla a temperatura ambiente hasta que empiece a espesarse, 15-30 minutos.

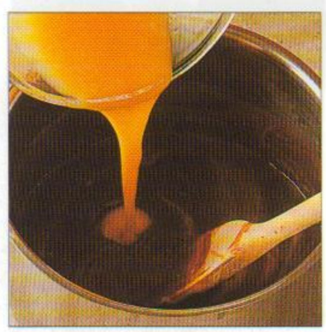


2 Bata suavemente 300 ml de crema de leche espesa, añada 2 cucharadas de crema batida a la mezcla de frutas y déjela reposar. Incorpore el resto de la crema batida con una espátula. Enfríe como mínimo 4 horas antes de servir.

Mousse de chocolate

Esta mousse *fácil y rápida se basa en la combinación de chocolate, mantequilla y claras de huevo en lugar de gelatina. Para 6 personas, derrita 450 g de chocolate sin azúcar con 100 g de azúcar refinado y 2 cucharadas de mantequilla. Deje enfriar y añada luego 6 yemas de huevo.*

Bata 6 claras de huevo a punto de nieve (véase página 31) y mézclelas con el chocolate. Tape y enfríe en el frigorífico 4 horas como mínimo.



Incorporar las yemas de huevo
Antes de añadir las yemas de huevo, asegúrese de que la mezcla de chocolate está fría. Si está caliente, las yemas se puede cocer y cuajar.



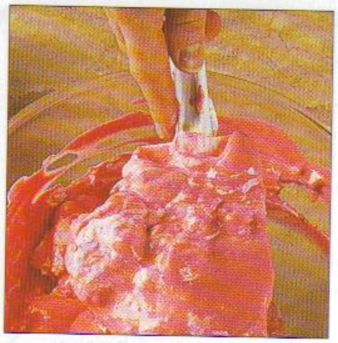
Agregar las claras
Incorpore batiendo 2 cucharadas de claras de huevos montadas a la mezcla para suavizarla un poco y vaya añadiendo todo el resto.

PREPARAR UN SUFLÉ DE FRUTAS

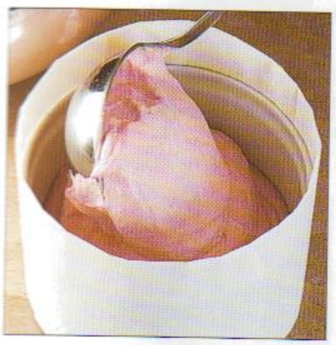
En esta técnica se combinan tres ingredientes: puré de frutas, merengue y crema que se colocan en un molde envuelto con un collar de papel. El suflé de frambuesas de la fotografía se ha preparado con 350 ml de puré, 400 g de merengue italiano (véase página 272) y 400 ml de crema de leche batida espesa en un molde para suflé de 1,5 l.



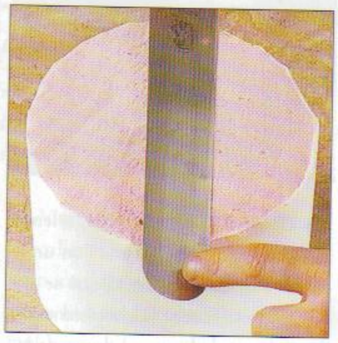
1 Ponga un collar doble de papel sulfurizado alrededor del molde, de forma que sobresalga 3-5 cm del borde; sujételo con cinta adhesiva.



2 Con cuidado y con una espátula mezcle el merengue italiano con el puré de fruta y añada luego la crema espesa batida.



3 Vierta el suflé con un cucharón en el molde hasta llegar al borde del collar.



4 Alise la superficie con una espátula metálica mojada en agua caliente.



5 Congele el suflé durante 2 horas hasta que esté compacto. No más de 20 minutos antes de servirlo, quite con cuidado el collar de papel, alise el borde con la paleta y decórelo.

PREPARAR UNA JALEA DE FRUTA

Las frutas frescas suspendidas en jalea quedan muy atractivas, especialmente si se han dispuesto de forma decorativa entre capas de jalea. La técnica es sencilla, pero hay que dejar tiempo para que cada capa se solidifique antes de poner la siguiente. Una posibilidad rápida consiste en poner las frutas al azar entre la jalea; llene simplemente el molde con frutas y cúbralas con la jalea líquida.



1 Prepare 15 g de gelatina en polvo (*véase* página anterior). Añada la gelatina disuelta a un almíbar de azúcar caliente preparado con 150 g de azúcar y 150 ml de agua.



2 Mezcle 500 ml de zumo de frutas sin azúcar con el almíbar caliente y añada removiendo 3 cucharadas de licor u otro tipo de alcohol. Déjelo enfriar.



3 Ponga 500 g de frutas formando una capa en un molde de 1,5 l. Con un cucharón, cúbralas con la jalea líquida. Enfríela durante 15 minutos; repita la operación hasta llegar al borde.

NATILLAS Y CREMAS

La deliciosa unión entre la leche, el azúcar y los huevos constituye la base de sedosas salsas, cremas con aroma de vainilla y natillas finas y espesas. Los métodos que explicamos a continuación utilizan ingredientes similares, pero las técnicas, los tiempos de cocción y los ingredientes que se les añaden para enriquecerlos crean sabores y texturas diferentes.

QUÉ QUIERE DECIR...

CREMA INGLESA: se trata de unas natillas típicas condimentadas con vainilla, aunque ahora también se añaden otros condimentos como ralladura de cítricos, chocolate y licores.

CREMA MUSELINA: es una crema pastelera enriquecida con mantequilla, que se utiliza como relleno de bizcochos y como base para postres. Es más firme que la crema pastelera normal, por lo que se utiliza para rellenar las hileras de lionesas del *croquembouche* (*véase* página 300).

CREMA PASTELERA: término que se utiliza para describir una crema espesada con harina normal y maicena. Se puede utilizar como base para suflés y relleno de bizcochos, tartas y pastas, especialmente los palos.

CREMA INGLESA

Para cocer bien unas natillas sobre el fuego hay que vigilarlas atentamente. Para que los huevos no cuajen, no deje que la leche hierva mientras hace las natillas. Se han de cocer a fuego lento y removiendo constantemente alrededor de los lados y por la base del recipiente para que la crema no se queme.



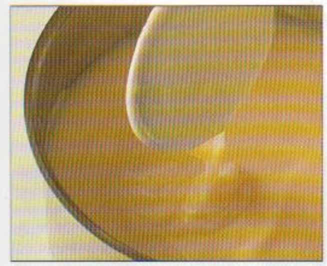
1 Remoje una vaina de vainilla en 500 ml de leche (*véase* página 331). Bata 5 yemas de huevo en un cuenco con 65 g de azúcar refinado. Quite la vainilla de la leche y lleve ésta a ebullición. Bata la leche con los huevos y viértalos en un cazo limpio.



2 Caliente la mezcla a fuego lento sin dejar de removerla con una cuchara de madera, hasta que se espese. Compruebe la consistencia pasando un dedo por el dorso de la cuchara. Ha de dejar un surco bien hecho. Para 625 ml.

CREMA PASTELERA

Si no va a usarla de inmediato, restriegue mantequilla por la superficie para evitar que se forme nata.



Bata 6 yemas de huevo en un cuenco con 100 g de azúcar refinado, añada 40 g de maicena. Lleve a ebullición 600 ml de leche y añádalo a la mezcla. Viértalo en una cacerola y lleve a ebullición hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Rebaje el fuego y cueza hasta que se espese.

TRUCOS DE COCINERO

SI LA CREMA SE CORTA
Si el fuego está demasiado fuerte cuando se cuece una crema, ésta se corta. Para solventar este problema, retire el recipiente del fuego y bata las natillas o la crema con la cuchara hasta que queden bien mezcladas. Otra solución consiste en pasar las natillas o crema por un tamiz muy fino y batirlas hasta que queden homogéneas.

CREMA HORNEADA

En Inglaterra la crema se hornea en una fuente refractaria y se sirve caliente. Mezcle 3 yemas de huevo con 50 g de azúcar, 25 g de harina normal y 25 de maicena. Añada 500 ml de leche y cueza la crema hasta que se espese. Viértala en la fuente. En Francia, la crema se hornea en moldes individuales y se sirve fría. La crema se hace igual que la inglesa, pero se prepara con 300 ml de crema de leche espesa y 200 ml de leche, más 2 yemas de huevo.



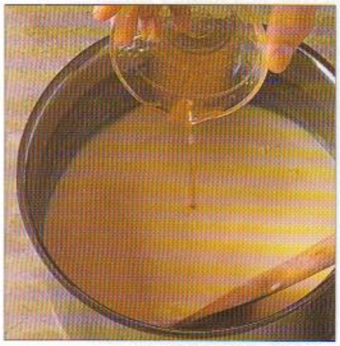
TÍPICA INGLESA
Ralle nuez moscada sobre la fuente de crema y hornéela al baño María a 170 °C de 20 a 25 minutos. Sirva la crema caliente.



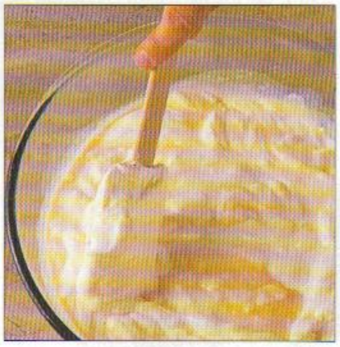
MOLDES FRANCESES
Hornee los moldes individuales de crema en un baño María frío a 170 °C de 15 a 20 minutos. Enfríelos en la nevera antes de servirlos.

PREPARAR UNA BAVARESA

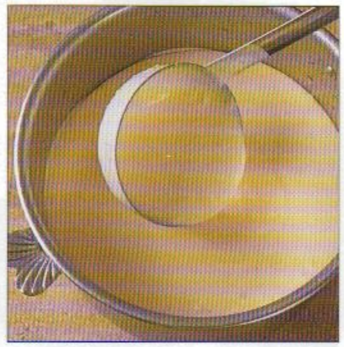
Este típico postre francés moldeado, también llamado crema bávara, está elaborado con una crema inglesa (véase página anterior), cuajada con gelatina y aligerada con crema de leche batida. El resultado es una textura lisa y aterciopelada lo suficientemente firme para volcarla y conservar su forma al servirla.



1 Prepare 15 g de gelatina en polvo (*véase* página 274) en agua, mézclela con 3 cucharadas de Cointreau y agréguela removiendo a 625 ml de crema inglesa caliente.



2 Pase la crema a un cuenco, tápela y déjela enfriar. Cuando empiece a cuajarse, agregue 225 ml de crema de leche espesa ligeramente batida.



3 Enjuague un molde de 1,5 l con agua fría y con un cucharón, vierta la bavaresa en el molde. Enfríela en la nevera 4 horas o hasta que esté cuajada. Vuélquela para servirla.

AZÚCAR QUEMADO

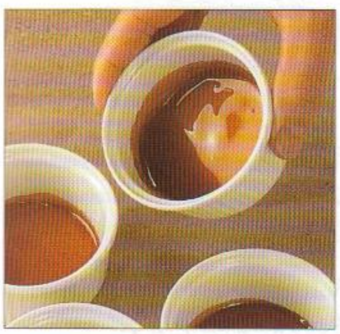
A las cremas a veces se les pone por encima un caramelo crujiente, brûlée *en francés. Éste se parte con una cuchara en la mesa.*



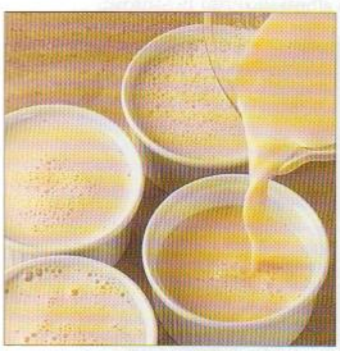
Espolvoree 1 ½ cucharadas de azúcar granulado sobre cada molde. Póngalos debajo del grill caliente, lo más cerca posible, de 2 a 3 minutos. Deje enfriar; sirva en 2 horas.

PREPARAR UN FLAN

El secreto para obtener estos flanes franceses deliciosamente cremosos y suaves es hornearlos suavemente al baño María. Vigile el agua —no ha de hacer burbujas o los flanes saldrían con hoyuelos. Siga la técnica que explicamos a continuación basada en la receta de la derecha.



1 Vierta con cuidado caramelo caliente en las flaneras. Inclínelas un poco para que el caramelo cubra la base y las paredes del molde.



2 Llene las flaneras hasta el borde con la crema tamizada. Póngalas en una fuente refractaria y vierta agua caliente hasta alcanzar la mitad de la altura de las flaneras.



3 Pase la hoja de una paleta pequeña dentro de la flanera. Coloque un plato de postre encima y dé la vuelta al molde. Levántelo y deje que el caramelo bañe el flan.

FLAN

100 g de azúcar granulado
60 ml de agua
2 huevos
4 yemas de huevo
115 g de azúcar refinado
Unas gotas de esencia de vainilla
500 ml de leche

Prepare el caramelo (*véase* página 281) con el azúcar granulado y el agua. Utilícelo para cubrir el interior de cuatro flaneras. Ponga los huevos enteros, las yemas de huevo, azúcar y vainilla en un cuenco y remuévalos para mezclarlos. Caliente la leche y viértala sobre la mezcla de huevos, sin dejar de remover.

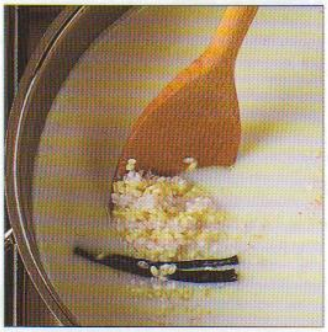
Tamice la crema sobre una jarra y divídala entre las 4 flaneras. Hornee los flanes sin tapar al baño María caliente a 170 °C, durante 40-50 minutos. Déjelos enfriar y enfríelos en la nevera durante toda la noche. Para 4 personas.

Budines calientes

Estos deliciosos y tradicionales postres, como el cremoso arroz con leche, los sensuales suflés dulces y las carlotas de fruta, son fáciles de hacer y muy gratificantes al paladar.

Arroz con leche

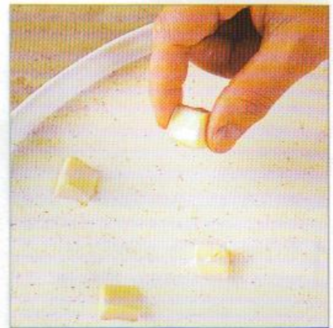
Hay que cocer el arroz poco a poco para que los granos absorban la leche y adquieran una textura cremosa. Para ello se necesita una cacerola de fondo grueso para que el arroz se cueza uniformemente y no se queme. Lleve 550 ml de leche a ebullición, añada 115 g de arroz, 60 g de azúcar refinado y ½ vaina de vainilla. Cuézalo a fuego lento hasta que esté espeso y cremoso, unos 30 minutos.



Remueva a menudo durante la cocción para distribuir el arroz en la leche; esto ayuda a que el arroz se cueza uniformemente y no se pegue.

Arroz con leche horneado

Este postre tiene una costra dorada. Ponga 50 g de arroz para budín en una fuente enmantecada con 60 g de azúcar refinado, 1 cucharadita de ralladura de limón, una pizca de sal y 600 ml de leche caliente. Espolvoree con nuez moscada y coloque unos trocitos de mantequilla por encima. Hornee, sin tapar, a 150 °C 1 ½ horas y remuévalo tras 30 minutos.



Para obtener un sabor delicioso y una costra crujiente, distribuya trocitos de mantequilla sobre el arroz antes de hornearlo. La nuez moscada aporta color y sabor.

Suflés de vainilla horneados

125 g de mantequilla
60 g de harina normal
500 ml de leche
½ cucharadita de esencia de vainilla
125 g de azúcar refinado
8 huevos, yema y clara separadas

Prepare una salsa blanca con la mantequilla, la harina y la leche (*véase* página 222). Agregue removiendo la esencia de vainilla y 2 cucharadas de azúcar. Retire la cacerola del fuego, déjela enfriar un poco y añada batiendo las yemas de huevo. Bata las claras a punto de nieve y mézclelas gradualmente con el resto del azúcar hasta obtener un merengue blando. Con una cuchara grande metálica, mezcle poco a poco el merengue con la salsa blanca. Reparta la mezcla en los 6 moldes de 125 ml ya preparados y horneélos a 190 °C de 15 a 20 minutos. Sírvalos inmediatamente, con un poco de azúcar lustre espolvoreado por encima. Para 6 personas.

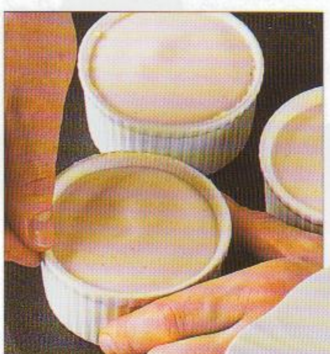
Preparar un suflé dulce caliente

La base de un suflé horneado es una sencilla salsa blanca y los aromatizantes típicos son azúcar y vainilla. El secreto del pastelero consiste en hornear suflés individuales en lugar de uno grande —es más fácil saber cuándo están cocidos y es más difícil que bajen. A continuación presentamos dos técnicas profesionales.



Cubrir con azúcar

Para que el suflé suba de manera uniforme, pincele el interior de los moldes con mantequilla blanda de abajo a arriba. Póngalos en la nevera hasta que la mantequilla se endurezca y vuelva a repetir la misma operación. Llene el molde hasta la mitad con azúcar refinado y vaya girándolo para que éste cubra el interior.



Limpiar los bordes

Para que queden rectos, pase el pulgar por el borde interior del molde.



Preparar una carlota caliente

Igual que el postre frío del mismo nombre (véase recuadro, derecha), este tipo de carlota —que consta de un envoltorio de pan enmantecado con un relleno dulce y jugoso de frutas— se hace en un molde del mismo nombre y con forma de cubo. Es mejor utilizar pan seco porque conserva mejor su forma a pesar de la fruta jugosa.







1 Corte por la mitad en diagonal 4 o 5 rebanadas de pan y luego unos triángulos con un cortapastas, para que se ajusten a la base del molde.

2 Corte por la mitad el resto de rebanadas como se muestra. Páselas por mantequilla derretida y superpóngalas en las paredes del molde.

3 Ponga el relleno en el centro, aplástelo con el dorso de un cucharón y cúbralo con el resto de pan remojado en mantequilla. De esta forma evitará que el relleno se salga al volcar la carlota del molde.

Budín al vapor

Antiguamente los budines se envolvían en un lienzo para cocerlos al vapor, pero ahora se utiliza papel de aluminio. Hay que manipularlo con cuidado porque el recipiente y el papel se ponen extremadamente calientes durante el largo período de cocción al vapor. Esta técnica reduce el riesgo de escaldarse.







1 Haga un doblez en una hoja de papel sulfurizado y de aluminio juntas lo bastante grandes como para cubrir un cuenco.

2 Ponga ambos papeles sobre el cuenco y átelo por debajo del borde y por encima para obtener un asa.

3 Utilice el asa del bramante para sacar el budín de la cacerola. Una trébede dentro del recipiente distribuye el calor uniformemente.

Qué quiere decir...

Carlota es el nombre de dos postres diferentes: uno caliente (como éste) y otro, una carlota rusa, fría. El budín caliente fue creación de un cocinero durante el reinado de Jorge III, el más famoso rey loco de Inglaterra. Se llamó así en honor de su esposa, la reina Carlota.

La versión fría, la carlota rusa, fue una inspiración de Carême, un famoso pastelero francés que trabajó para el zar ruso Alejandro en el siglo XIX. Se trata de un postre elaborado que no necesita cocción, preparado en un molde cubierto con bizcochos de soletilla y relleno de crema.



La reina Carlota (fallecida en 1818)

Carlota de manzana

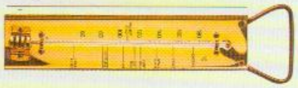
500 g de manzanas para cocinar
500 g de manzanas Granny Smith
100 g de mantequilla sin sal
250 g de azúcar
50 g de nueces picadas
10–12 de rebanadas grandes de pan
glaseado de albaricoque (véase página 319)

Rehogue las manzanas con 25 g de mantequilla a fuego lento durante 15 minutos. Agregue el azúcar, las nueces y prosiga la cocción hasta que las manzanas empiecen a romperse. Quite la corteza del pan y recórtelo. Sumerja el pan en mantequilla derretida y cubra el fondo y las paredes del molde. Llénelo con la compota y cúbralo con el resto del pan. Tápelo con papel de aluminio y hornéelo a 190 °C durante 1 hora. Vuelque la carlota del molde sobre una fuente de servicio y pincélela con el glaseado caliente. Sírvala caliente.

Azúcar

En la cocina, el azúcar hace algo más que endulzar. Calentado con agua forma unos almíbares indispensables en muchos postres. Caramelizado, adquiere un tono ámbar y se utiliza para hacer praliné y *nougatine*.

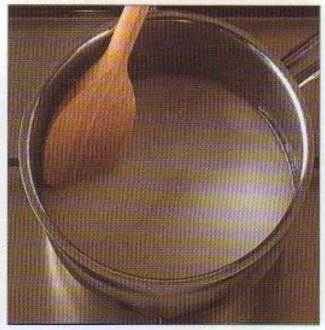
Termómetro para el azúcar



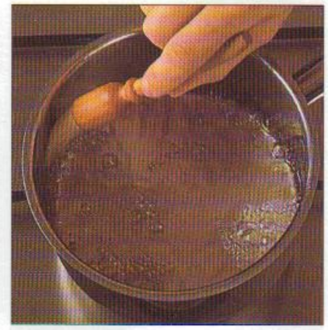
Indispensable para determinar la temperatura exacta de los almíbares de azúcar hervidos y los puntos de solidificación de mermeladas, gelatinas y dulces. Hay que tener cuidado de que la punta del termómetro sólo toque el líquido y no el recipiente.

Preparar almíbar de azúcar

Las dos técnicas esenciales para conseguir un almíbar claro no granulado consisten en disolver el azúcar antes de aumentar el fuego y que el líquido hierva, y nunca remover el almíbar una vez está hirviendo. Para conseguir almíbares con diferentes puntos de azúcar y sus usos, véase *recuadro, página siguiente.*



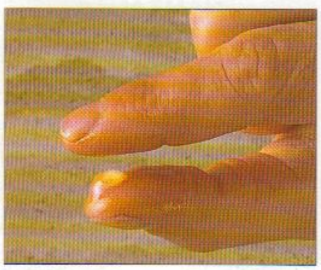
1 Ponga azúcar y agua caliente en un cazo de fondo grueso; remueva hasta que se disuelva.



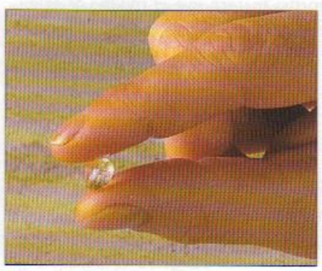
2 Para hacer un almíbar simple, hiérvalo 1 minuto. Para otros almíbares hervidos, *véase* inferior.

Almíbares hervidos

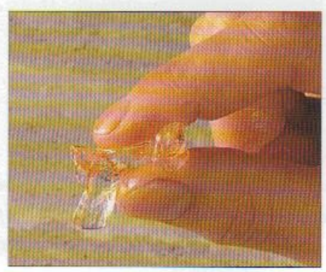
*Si un almíbar se deja sobre el fuego, el agua se evapora, la temperatura aumenta y se hace cada vez más denso. Durante la cocción, pase un pincel con agua por las paredes del recipiente para evitar que se formen cristales (*véase *paso 2, superior).*



Bola blanda (116–118 °C)
Es la primera fase del punto de saturación; el almíbar mantiene su forma, pero al apretarlo está blando.



Bola firme (125 °C)
El almíbar forma una bola firme y flexible, con una consistencia pegajosa.



Quebrado blando (134 °C)
El almíbar es quebradizo, pero tiene una textura blanda y flexible que se pega en los dientes.



Quebrado duro (145 °C)
El almíbar es muy quebradizo. A partir de este punto el azúcar se carameliza de inmediato.



Hilera superior, de izquierda a derecha: cristales de azúcar, azúcar mascabado claro, azúcar mascabado oscuro, azúcar moreno fino.
Hilera inferior, de izquierda a derecha: azúcar lustre, terrones de azúcar, azúcar refinado, azúcar granulado

CARAMELO

El caramelo de color ámbar que se utiliza líquido o como dulce crujiente se forma cuando el almíbar se sigue calentando después del punto de quebrado duro, se evapora todo el líquido y el almíbar se vuelve marrón oscuro. El caramelo claro tiene un sabor suave; el medio es de color dorado oscuro y sabe a nueces. Hay que tener cuidado de no cocer el caramelo a más de 190 °C porque se quema. Si se espesa con demasiada rapidez, vuélvalo a calentar brevemente.



1 Lleve el almíbar espeso a ebullición. Baje el fuego y mueva el cazo un par de veces para que el almíbar adquiera un color uniforme; no lo remueva.



2 Cuando el caramelo tenga el color deseado, introduzca la base del cazo en agua helada para que no cueza más; retire el recipiente antes de que el caramelo se solidifique.

PRALINÉ

El praliné, una mezcla de caramelo y nueces, se utiliza en los helados y otros postres. El típico es el de almendra, pero los de avellanas o el de pacanas que aquí presentamos son otras alternativas interesantes. Normalmente se pone la misma cantidad de frutos secos que de azúcar y después se rompe en trozos con un rodillo o se muele en un robot. Si el praliné se va a romper con rodillo, ponga menos frutos secos.



1 Agregue los frutos secos enteros y descascarados al caramelo dorado hirviendo y caliéntelo hasta que empiecen a saltar.



2 Vierta el caramelo sobre una placa de hornear cubierta de papel sulfurizado y extiéndalo bien. Déjelo enfriar.

EL ALMÍBAR DE AZÚCAR Y SUS USOS

La temperatura alcanzada al hervir azúcar y agua es lo que determina su futuro uso; desde los simples almíbares hasta los blandos fondants y los frágiles caramelos.

ALMÍBAR DE AZÚCAR LIGERO (250 g de azúcar por 500 ml de agua): para ensaladas de frutas y frutas escalfadas.

ALMÍBAR ESPESO (250 g de azúcar por 225 ml de agua): para el caramelo (*véase* izquierda) y helados.

ALMÍBAR MEDIANO (250 g de azúcar por 250 ml de agua): para frutas confitadas.

BOLA BLANDA (116-118°C): para merengue italiano y glaseado de crema de mantequilla.

BOLA FIRME (125°C): para mazapán, *fondant* y dulces.

CARAMELO: en forma líquida se utiliza para aromatizar salsas y en postres como el flan. Roto o aplastado se utiliza para cubrir pasteles y postres.

QUEBRADO BLANDO (134°C): para *nougat*, algunos caramelos y *toffee*.

QUEBRADO DURO (145°C): algodón de azúcar, para formar hebras decorativas y frutas glaseadas.

NOUGATINE

La nougatine*, uno de los dulces preferidos de los pasteleros, es una mezcla de almendras y caramelo como el praliné, sólo que se le añade glucosa para que sea más maleable, y las almendras se tuestan y se trocean antes de mezclarlas con el caramelo. Se utiliza principalmente para decorar y dar forma (*véase croquembouche*, página 300) y para hacer recipientes que se rellenan con postres; se puede aplastar y esparcir sobre helados u otros postres. Con estas cantidades se obtienen 2 kg.*



1 Disuelva 1 kg de azúcar en 100 ml de agua, llévela a ebullición y añada 400 g de glucosa líquida. Cueza hasta que tenga color caramelo. Agregue 500 g de almendras tostadas laminadas. Vierta la mezcla sobre una superficie engrasada; déjela enfriar. Aplánela con un rodillo metálico caliente y engrasado.





2 Cuando la *nougatine* tenga un grosor de 5 mm, córtela en tiras con un cuchillo de cocinero caliente y ligeramente engrasado y después en las formas que necesite.

Chocolate

Manipule el chocolate correctamente porque desempeña un papel muy importante en la elaboración de postres. Para obtener los mejores resultados, utilice siempre chocolate de buena calidad que contenga como mínimo un 32 % de manteca de cacao.

Tipos de chocolate

Los pasteleros profesionales utilizan diferentes tipos de chocolate que el cocinero casero no suele utilizar. Esto se debe a que muchas veces necesitan un tipo de chocolate no sólo que sea maleable para poder hacer formas intrincadas sino que también pueda mantenerlas. El contenido de manteca de cacao determina, además de su sabor, las características del chocolate para cortarlo y darle forma.

Chocolate de cobertura: es el chocolate preferido de los pasteleros para cualquier receta que contenga chocolate. Tiene un alto porcentaje de manteca de cacao (como mínimo un 32 %), mucho brillo y un delicado sabor. Es más difícil de trabajar que el chocolate de pastelero —antes de utilizarlo siempre hay que modificarlo— pero tiene un aspecto mucho más bonito y es mucho más sabroso. Si no puede conseguir chocolate de cobertura, sustitúyalo por chocolate sin azúcar o semidulce (también denominado chocolate amargo o chocolate negro) con el mayor porcentaje de manteca de cacao que encuentre y modifíquelo antes de utilizarlo.

Chocolate de pastelero: en este tipo de chocolate, también llamado baño de pastelero y *pâte à glacer*, se ha sustituido la manteca de cacao por aceite vegetal hidrogenado; es fácil de utilizar y se solidifica y corta bien, pero sabe a grasa y tiene un acabado mate. Es el mejor para hacer decoraciones flexibles, como los lazos de la página 284 y se puede utilizar sin modificar (*véase página siguiente*).

Chocolate

El chocolate es más fácil trocear y rallar si está frío y firme. Si hace calor, póngalo primero en la nevera y tome la precaución de envolverlo en papel sulfurizado o de aluminio. Todos los utensilios han de estar completamente secos.



Picar
Pase la hoja de un cuchillo de cocinero hacia delante y hacia atrás sobre el chocolate.



Rallar
Sujete bien el chocolate y restriéguelo contra los agujeros más grandes del rallador.

Derretir

Es mejor derretir el chocolate al baño María a fuego lento. Si se calienta en exceso se granula y quema; si le salpica agua se endurece y adquiere un aspecto deslustrado.



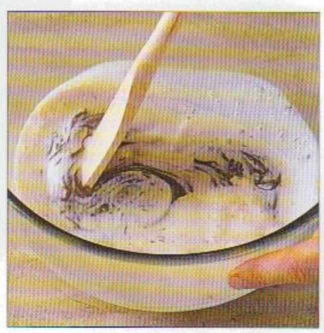
Pique el chocolate en trozos de tamaño uniforme. Póngalos en un cuenco seco refractario colocado sobre un cazo de agua caliente. Cuando el chocolate empiece a derretirse, remuévalo con una cuchara de madera hasta obtener una pasta homogénea.

Preparar el ganache

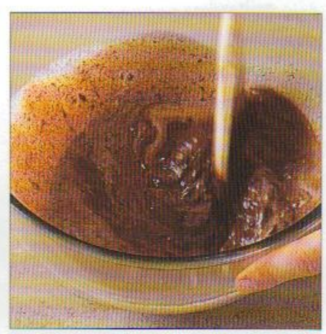
Esta mezcla cremosa se puede utilizar para glasear y rellenar pasteles, y si se desea también se puede aromatizar con unas gotas de licor o de café. Para que el ganache *quede bien, utilice un chocolate de buena calidad que contenga un alto porcentaje de manteca de cacao (véase recuadro, izquierda).*



1 Derrita 300 g de chocolate. Caliente 150 ml de crema de leche espesa y viértala por encima.



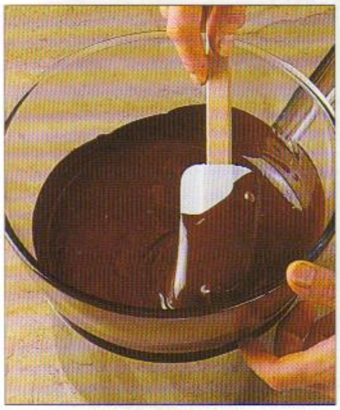
2 Mezcle la crema y el chocolate con una cuchara de madera.



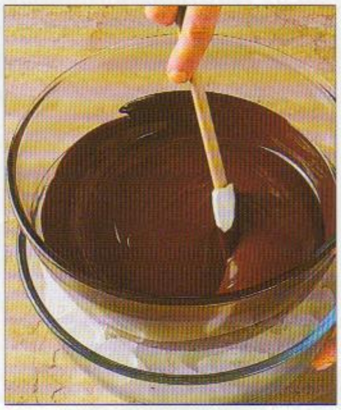
3 Cuando estén bien mezclados, bátalo hasta que la mezcla esté lisa y brillante.

Modificar

Esta técnica se utiliza con el chocolate que tiene un alto contenido de manteca de cacao (véase recuadro, página anterior). Ofrece la consistencia y el brillo requeridos para muchas decoraciones. Al derretirlo, enfriarlo y volverlo a calentar se descompone la grasa; sale un chocolate que al solidificarse queda muy duro.



1 Derrita lentamente el chocolate en un cuenco colocado sobre un cazo con agua caliente (no agitándose). Remuévalo hasta que esté liso, a 45 °C.



2 Ponga el cuenco con el chocolate sobre otro lleno de cubitos de hielo. Remuévalo hasta que el chocolate se enfríe y la temperatura baje a 25 °C.



3 Vuelva a calentar el chocolate sobre un cazo de agua caliente durante 30-60 segundos, hasta que alcance la temperatura de 32 °C para manipularlo.

Preparar moldes

Los pasteleros cubren la parte exterior de los moldes con plástico y los pasan por chocolate modificado. He aquí un método alternativo.



Pincele el interior de un molde para dulce con una capa fina de chocolate modificado. Déjelo secar y retire con cuidado el molde de papel.

Hacer formas

Cuando prepare chocolate para cortarlo, trabaje con rapidez para que el chocolate no se solidifique. Una vez que lo haya alisado formando una capa lisa, puede colocar una segunda hoja de papel sulfurizado sobre el chocolate y darle la vuelta de forma que la nueva hoja quede en la base. De esta manera, evitará que el chocolate se abarquille al secarse. Antes de cortarlo, pele el papel superior. Con una manga pastelera, haga formas con ganache (véase página anterior); rellene las cajas de fruta fresca. En la página 290 se explica cómo espolvorear con azúcar y chocolate.



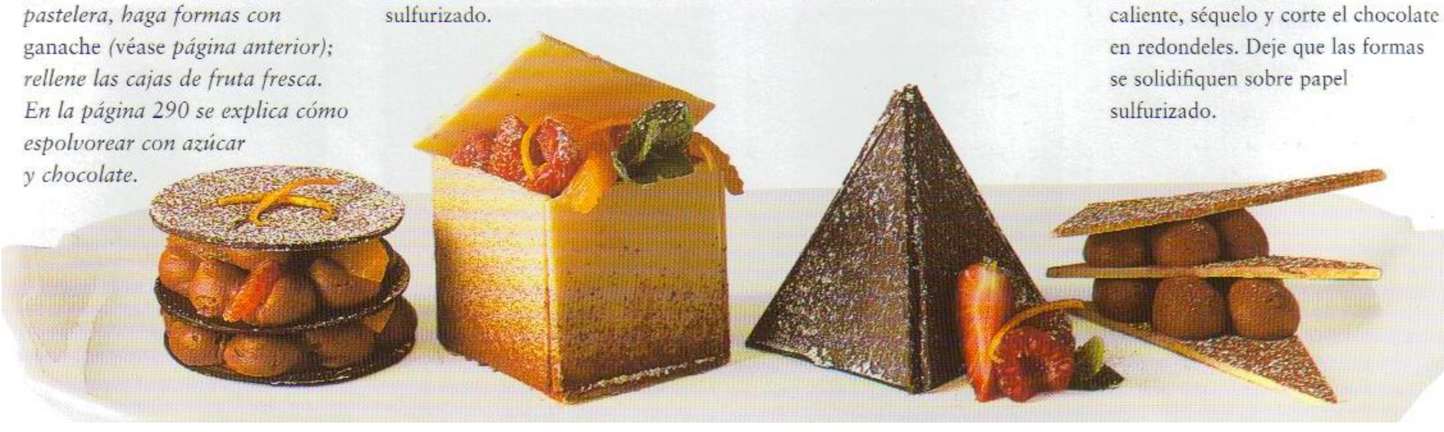
1 Vierta con un cucharón chocolate modificado sobre una placa de hornear cubierta con papel sulfurizado.



2 Extienda rápidamente una capa de unos 2 mm de grosor con una espátula grande y en ángulo.



3 Antes de que el chocolate se solidifique y se pueda romper, sumerja un cortapastas en agua caliente, séquelo y corte el chocolate en redondeles. Deje que las formas se solidifiquen sobre papel sulfurizado.



Gâteau des Deux Pierre

Este postre espectacular, deliciosa mezcla de chocolate y frambuesas, está completamente envuelto en lazos de chocolate. Prepare los diferentes componentes de uno en uno y monte el pastel al final.

PARA 6 PERSONAS

PARA EL BIZCOCHO

85 g de harina normal

40 g de cacao en polvo

4 huevos, yemas y claras separadas

125 g de azúcar refinado

PARA LA MOUSSE

50 g de azúcar refinado

75 ml de agua

4 láminas de gelatina preparadas (véase página 274).

250 g de chocolate de cobertura (véase recuadro, página 282) derretido

500 ml de crema de leche espesa, ligeramente montada

PARA EL ACABADO

175 g de frambuesas

50 ml de licor de frambuesa

Almíbar de azúcar (véase página 280) preparado con 50 g de azúcar refinado y 50 ml de agua

350 g de chocolate de pastelero (véase recuadro, página 282)

Azúcar lustre

Prepare el bizcocho: tamice la harina y el cacao en polvo. Bata las claras a punto de nieve. Agrégueles el azúcar y siga batiendo hasta obtener una mezcla homogénea. Añada las yemas de huevo e incorpore poco a poco los ingredientes secos. Vierta la masa en un molde para brazo de gitano forrado y engrasado y hornee a 220 °C de 8 a 10 minutos. Pase el bizcocho, con la parte de la costra hacia arriba, sobre una rejilla y déjelo enfriar. Ponga ahora el bizcocho con la parte de la costra hacia abajo sobre una hoja de papel sulfurizado espolvoreado con azúcar refinado, quite el papel y corte dos discos utilizando un anillo metálico de 23 cm de diámetro.

Macere las frambuesas en el licor.

Prepare la *mousse*: ponga el azúcar y el agua en un cazo y lleve a ebullición. Retire del fuego y agregue la gelatina sin dejar de remover; vierta la mezcla sobre el chocolate y mezcle hasta obtener una pasta homogénea. Añada primero un tercio de crema de leche batida sin dejar de remover y después el resto.

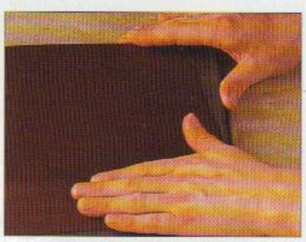
Monte el pastel: coloque el anillo metálico sobre una base de cartón y ponga un disco de bizcocho en la base. Con una cuchara, cubra la mitad con la *mousse* y alise la superficie. Coloque el segundo disco de bizcocho sobre la *mousse* y presione. Escurra el licor de las frambuesas y añádalo al almíbar. Embeba el bizcocho con el almíbar (*véase* página 315) y coloque encima una capa de frambuesas. Cúbrala con el resto de la *mousse* y alise la superficie. Reserve en la nevera hasta que la *mousse* se solidifique, 1 hora. Caliente la parte exterior del anillo metálico con un soplete.

Levante con cuidado el anillo y pase el pastel a una fuente.

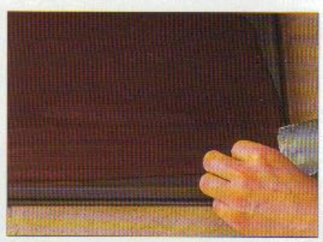
Prepare los lazos: derrita el chocolate de pastelero y extiéndalo sobre el dorso de una placa de hornear. Déjelo enfriar hasta que esté casi sólido y haga los lazos (*véase* recuadro, inferior). Póngalos alrededor del pastel, empezando por la base. Decore la parte superior rizando los lazos, trabajando desde el interior hacia el borde del pastel. Haga un pequeño abanico y colóquelo en el centro de los lazos rizados. Espolvoree con azúcar lustre.

Hacer los lazos

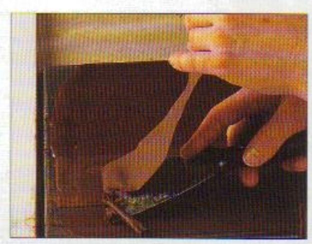
El chocolate de pastelero o pâte à glacer *no contiene manteca de cacao y por lo tanto no hay que modificarlo. Las decoraciones que se hacen con este tipo de chocolate son muy flexibles y fáciles de modelar. Para hacer los lazos, utilice una rasqueta de pasta o papel para limpiar.*



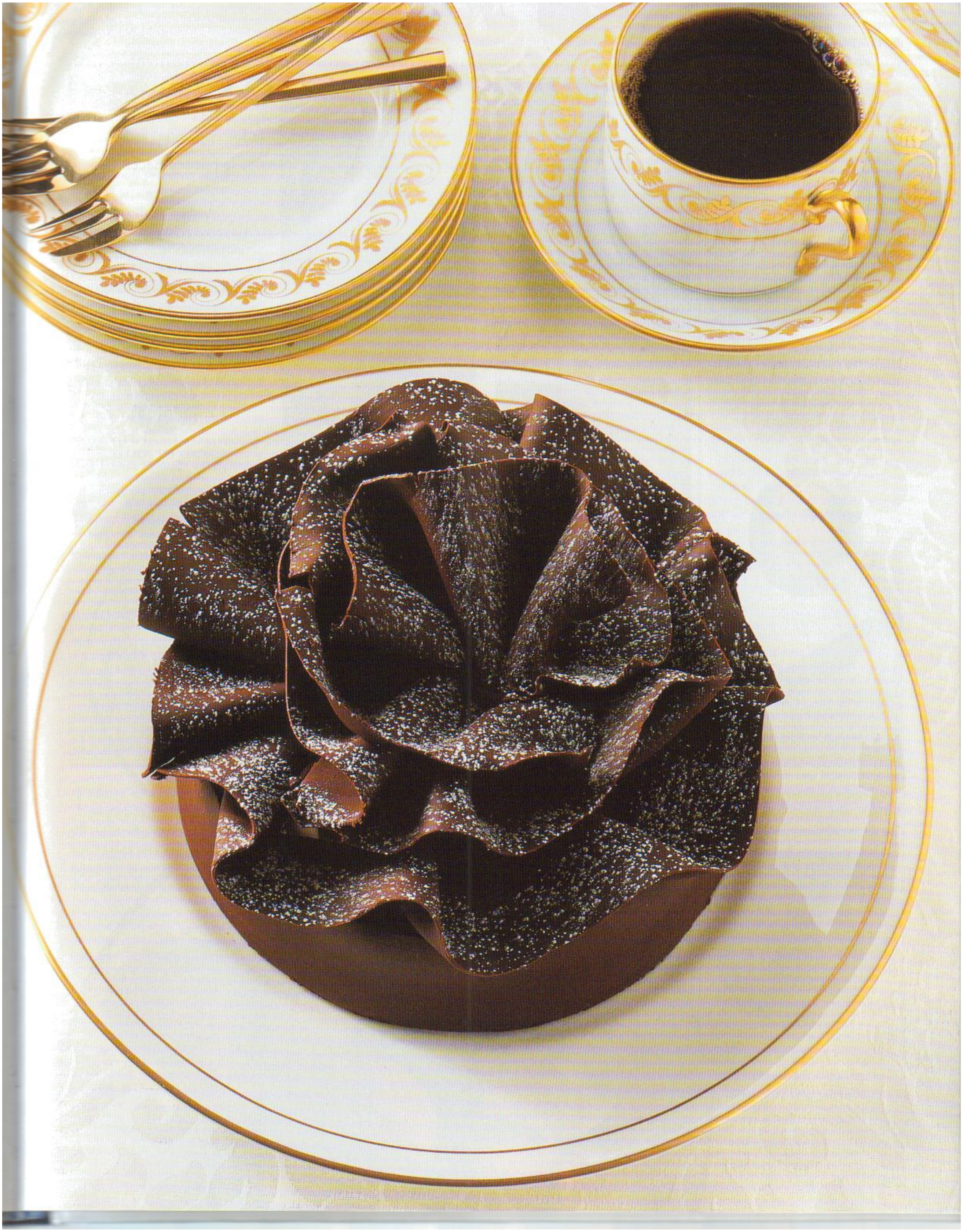
Restriegue la superficie de la lámina de chocolate con la palma de la mano para calentarla un poco y para hacerla más maleable.



Introduzca la rasqueta bajo la lámina de chocolate, cerca de la superficie, y llévela hacia delante. Deje que el extremo se curve y sujételo con los dedos.



Continúe empujando la rasqueta hacia delante hasta formar un lazo largo y ancho. Trabaje con rapidez y utilice el lazo inmediatamente.



Postres helados

El helado casero tiene un sabor fresco que no igualan los helados comercializados. Fácil de hacer y moldear, con las técnicas que aquí explicamos, se pueden hacer postres con un toque profesional.

EL HELADO LLEGA A ESTADOS UNIDOS

Dolley Madison, esposa de James Madison, cuarto presidente de Estados Unidos (1809-1817), introdujo el helado en América. Eran famosos los helados que se servían en sus cenas y que se mantenían helados en neveros en el exterior.

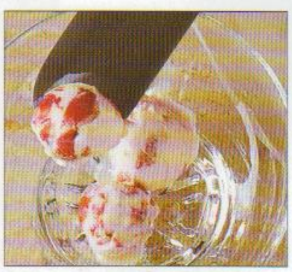


Dolley Madison (1768–1849)

TRUCOS DE COCINERO

MOLDEAR HELADO

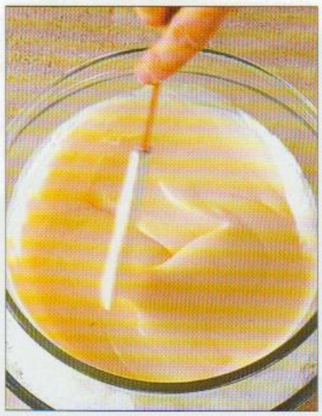
Las formas de helado graciosas son una manera sorprendente de servir el helado, especialmente si se mezclan diferentes colores.



Haga bolas con una cuchara para moldear helado y póngalas sin cubrir sobre una placa de hornear forrada y congélelas. Para servirlas, transfiéralas con una paleta a cuencos helados.

Preparar helado

El típico helado francés es una simple mezcla de natillas (crema inglesa) heladas con crema de leche batida. Los mejores resultados se obtienen con una heladora eléctrica, porque con el constante movimiento de las aspas se rompen los cristales de hielo. El aromatizante típico es la vainilla, pero también se pueden añadir 60 g de cacao en polvo o 200-300 ml de puré de frutas. La congelación disminuye el sabor de la preparación, por lo tanto, los ingredientes que se agreguen han de tener un sabor intenso —utilice purés de frutas concentrados.



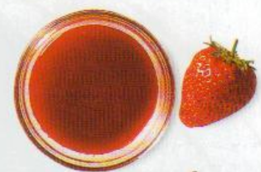


1 Enfríe 625 ml de crema inglesa (*véase* página 276) en un cuenco colocado sobre otro con cubitos de hielo. Remuévala frecuentemente mientras se enfría.

2 Congele las natillas frías en la heladora, 30 minutos. Agregue 250 ml de crema batida y congélela hasta que esté compacta, 20 minutos. Para 1,5 litros.



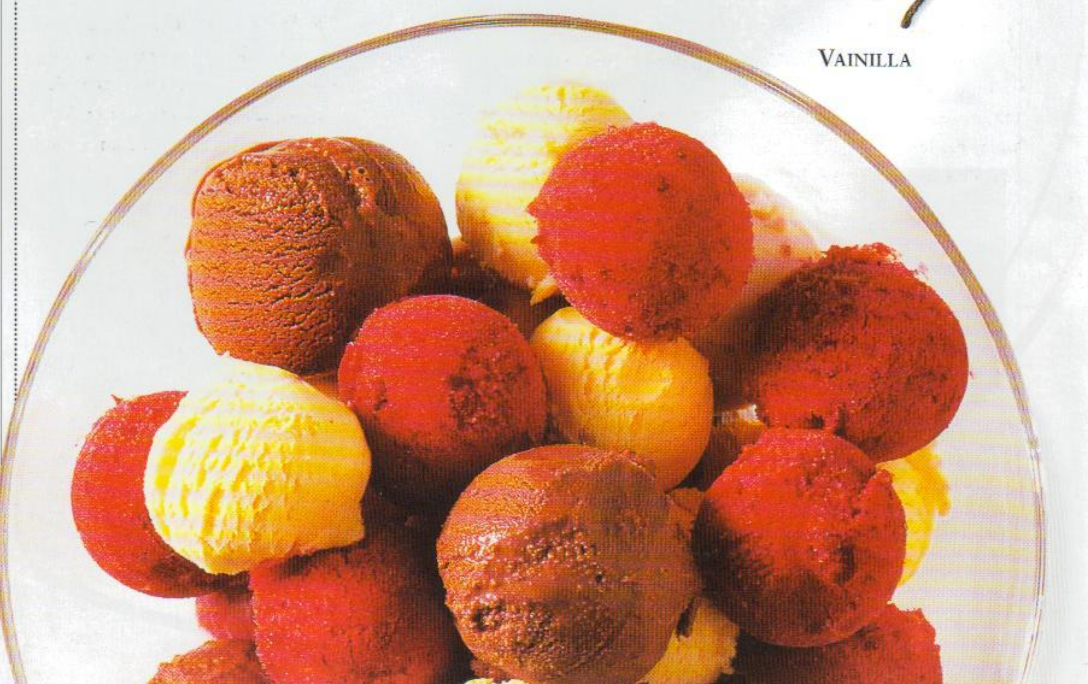
CACAO EN POLVO



PURÉ DE FRUTA

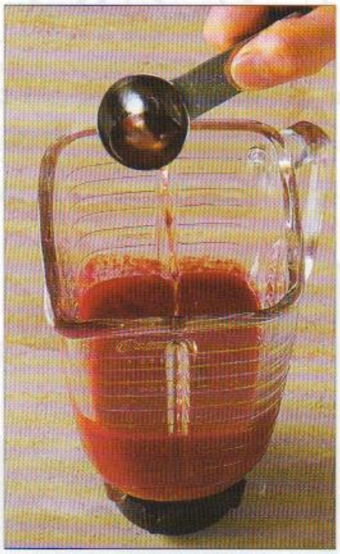


VAINILLA

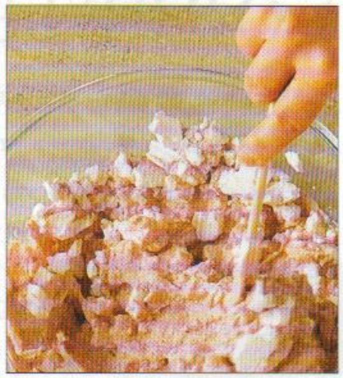


Preparar un helado semiblando

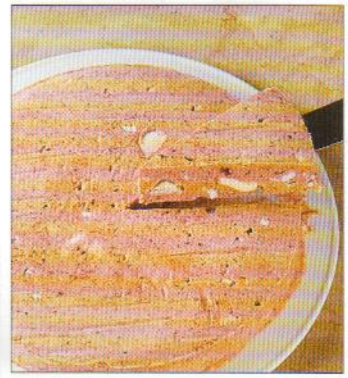
Los italianos preparan el semifreddo, *un helado semicongelado de textura ligeramente blanda, añadiendo licor, el cual demora el proceso de congelación, a un puré de fruta, merengue desmenuzado y crema de leche.*



1 Reduzca a puré 225 g de bayas en una batidora. Tamícelo para eliminar las semillas y añádale 3 cucharadas de licor.



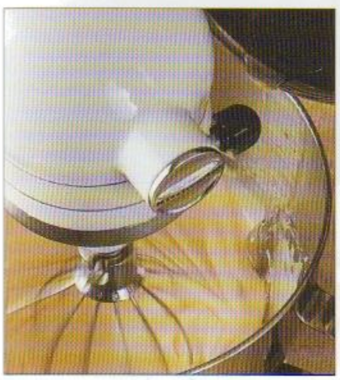
2 Ponga el puré en un cuenco. Bata 300 ml de crema de leche espesa con 50 g de azúcar lustre y mézclelos con el puré y 115 g de merengue desmenuzado.



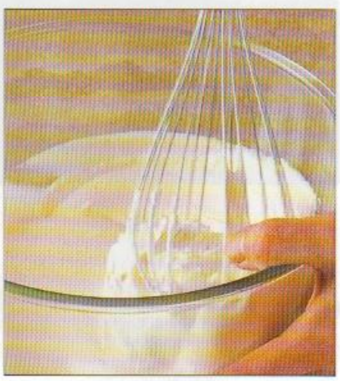
3 Congele la mezcla como mínimo 6 horas en un molde de 20 cm de diámetro forrado con papel sulfurizado. Vuelque el helado, quítele el papel y sírvalo.

Preparar *parfaits*

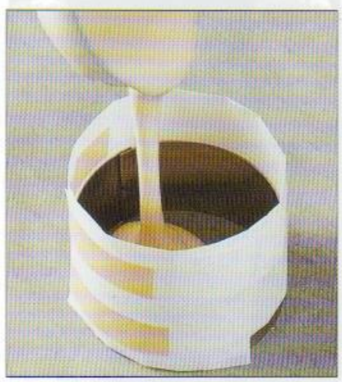
El nombre de estos sorprendentes postres, interpretación moderna de la clásica bomba, significa «perfecto» en francés. Para desmoldar los parfaits, envuelva un lienzo caliente alrededor de los anillos y sáquelos. Los parfaits de las fotografías se han decorado con toques de estilo profesional (véanse páginas 290-291 y 323).



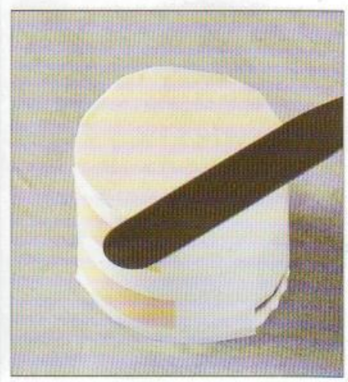
1 Hierva un almíbar de azúcar preparado con 100 g de azúcar y 2 cucharadas de agua al punto de bola blanda (*véase* página 280). Añádale 1 huevo y 5 yemas sin dejar de batir hasta que se espese.



2 Bata 500 ml de crema de leche espesa y agréguela a la mezcla de huevos. Forre con un collar de papel sulfurizado unos anillos metálicos de 8 cm de diámetro, sujetando el papel.



3 Ponga los moldes sobre una placa de hornear cubierta con papel sulfurizado; con un cucharón, llene los moldes con la mezcla del *parfait* y golpéelos para eliminar las bolsas de aire.



4 Alise la superficie con una espátula. Congele hasta que esté firme, 6 horas como mínimo.



Sorbetes y granizados

Sus texturas heladas, sus brillantes colores y sus sabores puros hacen de sorbetes y granizados un refrescante final de cualquier comida. A continuación presentamos las técnicas para hacer sorbetes y granizados sencillos y formas de servirlos.

Sorbete de arándanos

175 g de azúcar refinado
165 ml de agua
500 ml de puré de arándanos tamizado
una pizca de pimienta negra
50 g de clara de huevo

Prepare un almíbar de azúcar (*véase* página 280) con 150 g de azúcar y 150 ml de agua. Retírelo del fuego y agregue el puré de arándanos y la pimienta sin dejar de remover. Déjelo enfriar y póngalo en la nevera durante 2 horas. Vierta la mezcla en una sorbetera y trabájela hasta que esté parcialmente congelada, 40 minutos. Mientras tanto, prepare el merengue italiano (*véase* página 272) con la clara de huevo y el almíbar caliente preparado con el resto del azúcar y el agua. Añádalo al sorbete y continúe batiéndolo en la máquina hasta que esté completamente congelado, 45 minutos. Para 1 litro aproximadamente.

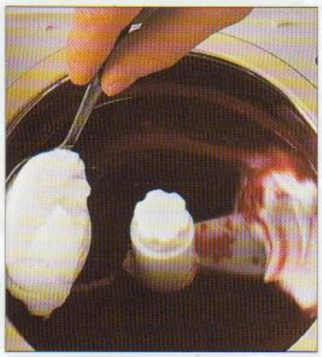
Aromatizantes para sorbetes

Escoja entre los siguientes ingredientes de sabor fuerte que soportan bien la congelación.

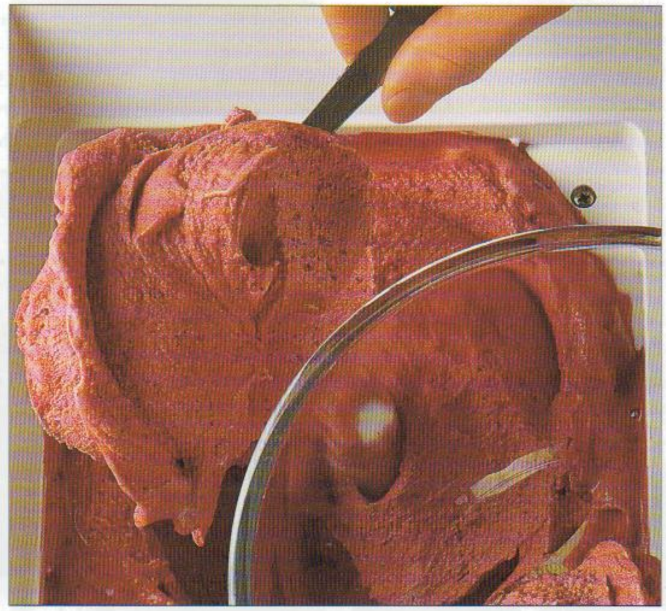
- Purés de moras, grosella negra, frambuesas o fresas frescas.
- Puré de melocotón o de albaricoque fresco escalfado.
- Zumo de naranja, de limón o de lima o una mezcla de ellos.
- Pulpa de melón (las de sandía, cantalupo, *charentais* y *ogen* son especialmente buenas).

Preparar un sorbete a máquina

Si se utiliza una sorbetera eléctrica se acelera el proceso de congelación y se obtiene un helado de textura lisa y suave; sin embargo, el verdadero secreto para obtener un sorbete extra suave estriba en la adición del merengue italiano.



Cuando empiece a congelarse
Cuando el sorbete esté parcialmente congelado, añada merengue italiano y acábelo de congelar.



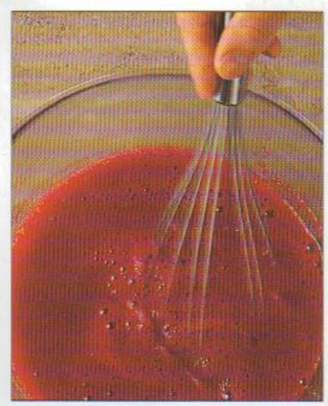
Al final
Al cabo de 1½ horas en la sorbetera, compruebe la consistencia del sorbete. Ha de estar compacto y homogéneo y no tener cristales de hielo. Póngalo en un recipiente y sírvalo o guárdelo en el congelador en un recipiente rígido.

Preparar un sorbete a mano

El sorbete se hace perfectamente en una sorbetera, pero también puede quedar bastante bien a mano, si está dispuesto a dedicar algo de tiempo a batir la mezcla durante la congelación. Ésta es la única forma de romper los cristales de hielo y conseguir un sorbete bastante homogéneo —cuanto más lo bata más suave quedará. En general, se obtienen mejores resultados a mano si utiliza un puré de fruta en vez de zumo de fruta. Esto se debe a que el alto contenido de agua del zumo de fruta produce más cristales de hielo que el puré.



1 Mezcle el almíbar y el puré escogidos y congélelos parcialmente, unas 2 horas.

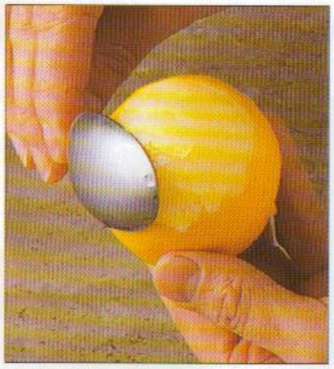


2 Bata el sorbete medio congelado con una batidora y vuélvalo a poner en el congelador. Bátalo hasta que esté congelado, 2 horas.

Copas de frutas heladas

Para hacer frutas heladas se vacían las frutas frescas y se rellenan con un sorbete del mismo sabor. En este caso se ha empleado un limón, pero también puede utilizar una naranja. Utilice la pulpa para preparar el sorbete del relleno; se necesitan 3 o 4 cucharadas de sorbete para cada fruta. Si no va a servir las frutas el mismo día, póngalas una vez congeladas en bolsas de congelación.



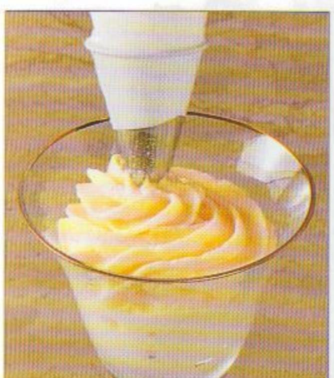


1 Corte un sombrero en la parte superior de la fruta y una rodaja fina en su base para que se mantenga de pie. Extraiga la pulpa y ponga el contenedor en el congelador.

2 Con una cuchara, rellene la fruta con el sorbete hasta que éste sobresalga unos 2-4 cm del borde. Vuelva a poner la parte superior y reserve en el congelador hasta el momento de servir.

Sorbete adornado con manga pastelera

Sírvalo en copas altas congeladas. Decórelo por encima, con cáscara de cítrico confitada como aquí, para realzar su sabor.

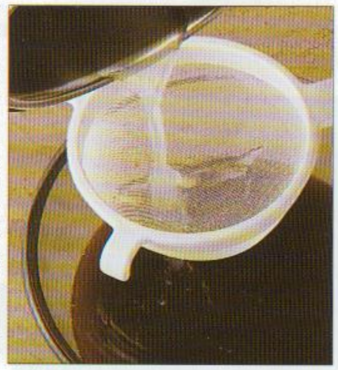


Inserte una boquilla en forma de estrella en una manga pastelera; llénela de sorbete y póngalo en las copas.

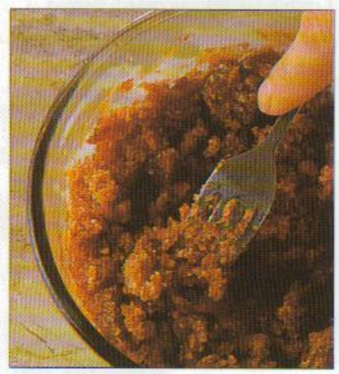


Granizado

La característica principal del granizado es su textura cristalina. En este caso, se ha preparado un granizado de café según la receta del recuadro de la derecha.



Incorporar el almíbar
Para conseguir unos cristales de hielo brillantes, cuele el almíbar sobre la mezcla de café fría y remuévalo todo hasta que quede bien mezclado.



Aplastar con un tenedor
Rompa los cristales de hielo aplastando el granizado varias veces con un tenedor durante el proceso de congelación para que adquiera su característica textura de aguanieve. Para servirlo, saque el granizado del cuenco con una cuchara.



Granizado de café

200 g de azúcar refinado
450 ml de agua fría
50 g de café exprés instantáneo
450 ml de agua hirviendo

Prepare un almíbar de azúcar (*véase* página 280) con el azúcar y el agua fría; déjelo enfriar. Disuelva el café exprés en agua hirviendo y déjelo enfriar. Cuele el almíbar frío y mézclelo bien con el café. Congele durante 4 horas como mínimo o hasta que esté compacto. Durante ese período, aplaste la mezcla con un tenedor cuantas más veces mejor. Para 6-8 personas.

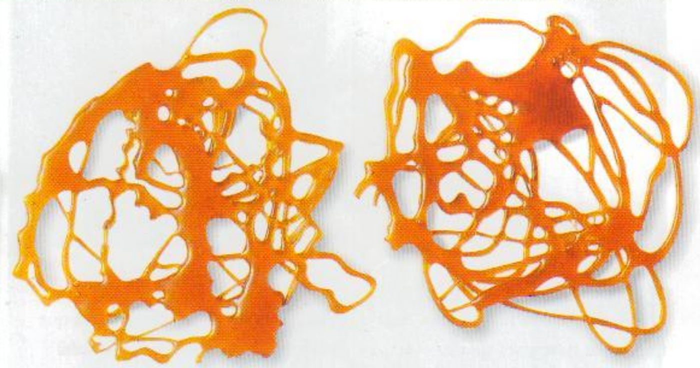
Qué quiere decir...

Sherbet: el *sherbet* es la versión occidental del *sharbat*, una bebida helada originaria de Persia. Se añade almíbar de frutas al hielo picado y después se le agrega agua con gas. Los *sherbets* modernos suelen ser helados de frutas ligeros hechos con leche, lo que le da una textura cremosa pero sin la suntuosidad del helado.
Sorbete: un sorbete es un helado de agua de textura suave elaborado con un almíbar de azúcar más zumo de fruta o puré de fruta y mezclado con merengue italiano o con claras de huevo batidas. A veces también se le añade licor para darle más sabor. Los sorbetes se suelen comer como postres, pero a veces también se sirven como «refresco» entre platos para limpiar el paladar.
Spoom: en este caso, se agrega el merengue a un *sherbet* de vino o cava y el resultado es un helado espumoso y dulce. El *spoom* tarda más en congelarse que el *sherbet* porque contiene alcohol. Existe una variante antigua del *spoom* denominada *shrub*.

Toques decorativos

Las guarniciones hacen que los postres queden espectaculares. Éstas deben prepararse con antelación para que tengan tiempo de solidificarse. Las formas imaginativas de chocolate dan a los pasteles un toque profesional. Los nidos de caramelo y las pastas crujientes decoran *parfaits*, mientras que los cestitos de teja albergan helados o frutas. Para equilibrar sabores pronunciados, utilice cáscara de cítricos confitada.

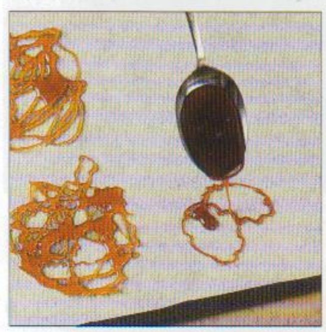






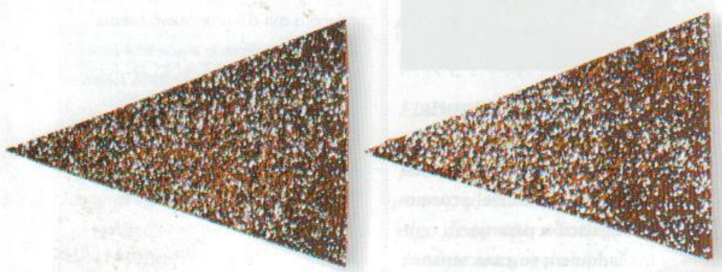
Hojas de rosa de chocolate

Limpie las hojas con un lienzo húmedo y séquelas. Derrita 300 g del chocolate de su elección. Sujete la hoja y aplique una capa gruesa de chocolate por un lado de la hoja; queda mejor el envés. Póngalas en la nevera hasta que el chocolate esté compacto; separe la hoja del chocolate.



Formas de caramelo

Prepare un almíbar denso y cuézalo hasta que esté a punto de caramelo (*véase* página 281). Cubra una placa de hornear con papel sulfurizado aceitado. Coja una cuchara de caramelo y déjelo caer sobre el papel desde la punta de la cuchara. Deje enfriar las formas y sáquelas del papel.







Chocolate espolvoreado con azúcar y chocolate

Haga formas de chocolate (*véase* página 283). Ponga un poco de azúcar lustre en un tamiz y espolvoréelo sobre las formas. Ponga un poco de cacao en polvo en otro tamiz y espolvoréelo sobre el azúcar lustre. Puede variar el efecto espolvoreando primero el cacao y después el azúcar.



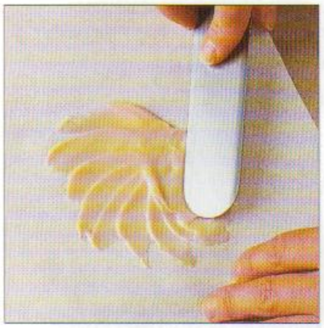
Copos de chocolate

Sujete con una mano un trozo de chocolate blanco o negro a temperatura ambiente y pase un mondador por el borde para hacer copos. Para obtener los mejores resultados, utilice chocolate con un bajo contenido de manteca de cacao o chocolate de pastelero (*véase* recuadro, página 282).





Cestitos de teja





1 Prepare una pasta para estarcir (*véase* página 326). Cubra una placa de hornear con papel sulfurizado y extienda 1 cucharada de pasta dándole forma de sol.

2 Hornee 4 formas a la vez a 180 °C hasta que los bordes se doren, de 5 a 8 minutos. Póngalas en un cuenco y llévelas hacia abajo con un cortapastas. Para 16.

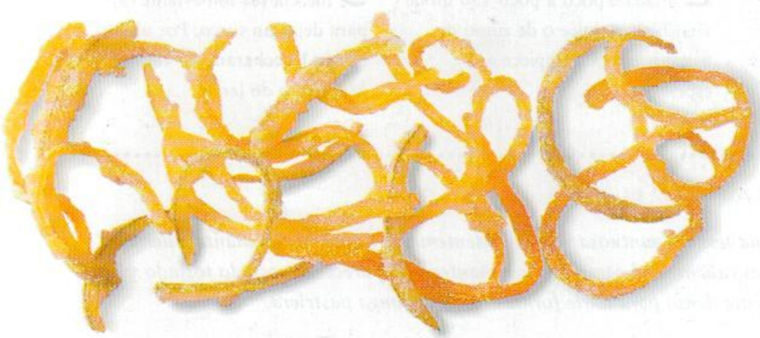
Cigarrillos de chocolate





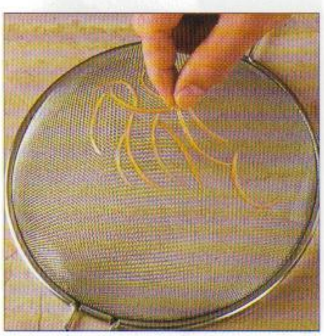
1 Extienda 300 g de cobertura de chocolate modificada sobre el dorso de una placa de hornear. Una vez solidificado, pase la mano por la superficie para calentarla.

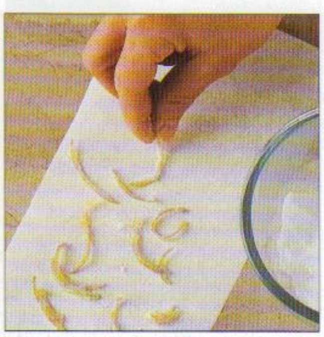
2 Sujete la placa y deslice una rasqueta por debajo del chocolate para formar cigarrillos. Para unos 30.





Cáscara de lima confitada





1 Cueza cáscaras de lima en almíbar (*véase* página 281), 10 minutos. Agregue 100 g de azúcar y cueza a fuego lento 20 minutos. Escurra y deje solidificar.

2 Una vez que el almíbar se ha solidificado, pase las tiras por azúcar refinado y póngalas sobre una hoja de papel sulfurizado para que se endurezcan.

Triángulos de granadilla





1 Añada 60 g de semillas de granadillas a una pasta para estarcir (*véase* página 326). Extiéndala sobre una plantilla y quite la plantilla. Repita la operación.

2 Hornee las formas de seis en seis a 180 °C hasta que los bordes estén dorados, de 5 a 8 minutos. Póngalas sobre un rodillo engrasado. Déjelas secar. Para 12.

Salsas dulces

Las salsas dulces dan a los postres un toque decadente. La técnica para preparar un sedoso sabayón debe aprenderse, mientras que con las tres salsas inferiores tendrá un repertorio completo para todo el año, desde la salsa a la crema para los helados, hasta la mantequilla de brandy para el pudin de Navidad.

Emplear el sabayón

El sabayón, ligero y delicado aunque con cuerpo, se puede utilizar como base de *parfaits*, *mousses* y glaseado de crema de mantequilla, pero se suele emplear más como salsa.

- Bañe frutas frescas blandas, especialmente bayas, en salsa sabayón y gratínelas hasta que el sabayón se caramelice (*véase* página 268).
- Sírvalo como acompañamiento de compotas de frutas calientes y de frutas escalfadas.
- Póngalo alrededor de budines individuales como una piscina de salsa.

Preparar una salsa sabayón

Esta típica salsa francesa es una versión del italiano zabaglione. *No es difícil de hacer, pero hay que tener cuidado de no calentar la mezcla en exceso porque se puede cortar. Generalmente se sirve caliente, pero si la prefiere fría, retírela del fuego y bátala constantemente hasta que esté fría.*



1 Bata 6 yemas de huevo y 90 g de azúcar refinado en un cuenco refractario hasta que la mezcla blanquee y esté espumosa. Ponga el cuenco sobre un cazo con agua.



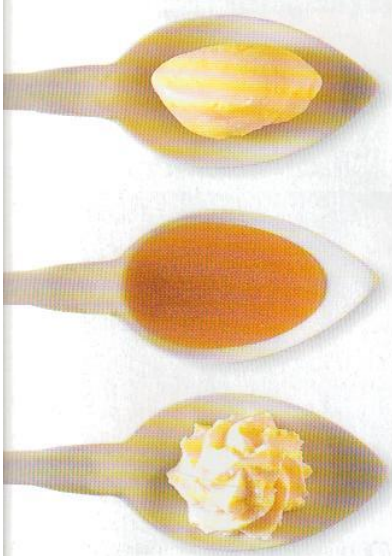
2 Bata la mezcla continuamente y añádale poco a poco 150 ml de vino blanco dulce o de zumo de fruta, hasta que empiece a espesarse.



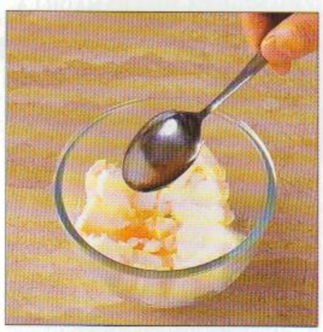
3 Continúe batiendo hasta que la mezcla sea lo bastante espesa para dejar un surco. Por último, añada 1 cucharada de vino de Madeira o de Jerez.

Preparar salsas dulces

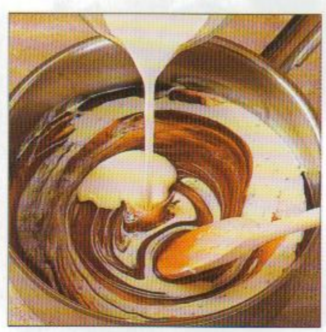
Estas tres salsas básicas tienen una textura suntuosa y sorprendentemente diferente. La mantequilla de brandy se derrite sobre los postres calientes, el caramelo con mantequilla parece un rociado tostado y la etérea chantilly *es lo suficientemente densa para darle forma con una manga pastelera.*



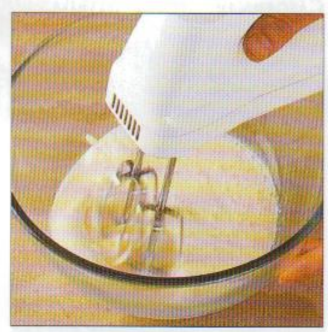
Mantequilla de brandy, salsa de caramelo y mantequilla, *chantilly*



Mantequilla de brandy
Mezcle 175 g de mantequilla sin sal ablandada con un poco de azúcar lustre. Añádale 4 cucharadas de brandy y bátala. Resérvela en la nevera.



Salsa a la crema
Mezcle 85 g de mantequilla, 175 g de azúcar moreno y 2 cucharadas de almíbar hasta que se derrita. Agregue 85 ml de crema de leche espesa y lleve a ebullición.



Chantilly
Bata 250 ml de crema de leche hasta que se espese. Añádale 2 cucharadas de azúcar refinado y unas gotas de esencia de vainilla y bátala.



PASTAS

Pasta quebrada

La pasta quebrada es una pasta suntuosa, la más sencilla y versátil de todas. En francés se llama *pâte brisée* y se utiliza para flanes, tartas, *quiches* y empanadas. También es apropiada para tartaletas y para obtener toques decorativos. Si se le añade azúcar se llama *pâte sucrée*.

Pasta quebrada y pasta azucarada

200 g de harina tamizada
1 cucharadita de sal
100 g de mantequilla sin sal, cortada en cubitos
1 huevo
unas 2 cucharaditas de agua

Mezcle la harina y la sal. Añada la mantequilla. Agregue el huevo y el agua. Forme una bola y enfríela 30 minutos. Para unos 400 g de masa.

Para la pasta quebrada azucarada añada 1 cucharadita de azúcar con la sal.

Trucos de cocinero

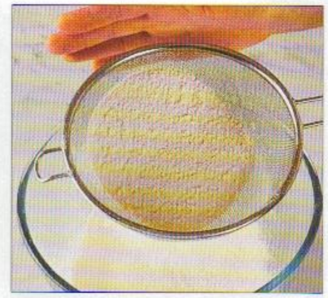
Utilización de un mezclador de masa



La pasta quebrada inglesa es diferente de la francesa. Se prepara con cantidades iguales de mantequilla y manteca y el doble de harina. Para cortar la grasa y al mismo tiempo airearla, va bien un utensilio especial denominado mezclador de pasta formado por unos alambres duros sujetos a un asa.

Preparar la pasta quebrada

La pasta quebrada para preparaciones saladas y la pasta quebrada azucarada para postres se hacen de la misma manera. Para obtener mejores resultados, mantenga los utensilios y los ingredientes fríos y manipule la pasta el mínimo posible. Forme una bola con la pasta y póngala en la nevera durante 30 minutos para que repose, para evitar que se encoja al hornearla.



1 Tamice la harina sobre un cuenco grande. Así la pasta se aireará y obtendrá una pasta quebrada ligera y crujiente. Añádale sal.



2 Agregue la mantequilla incorporándola con los dedos hasta que la mezcla tenga un color uniforme y parezca pan rallado.



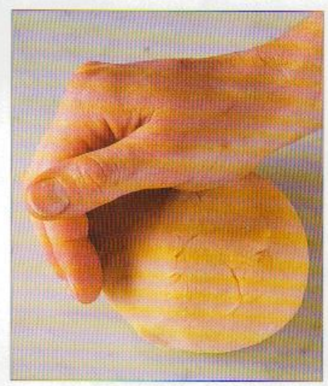
3 Sacuda el recipiente para asegurarse de que toda la mantequilla se ha incorporado y haga un hueco en el centro.



4 Bata ligeramente el huevo en otro cuenco y viértalo en el hueco.



5 Trabaje la mezcla con una rasqueta para pasta y añada agua si fuese necesario, 1 cucharadita cada vez, hasta que la masa empiece a unirse.



6 Una la masa con las manos, póngala sobre una superficie lisa y haga una bola. No trabaje la masa en exceso o la pasta quebrada quedará dura.

ENFONDAR UN MOLDE

Para evitar que la pasta quebrada se encoja al hornearla, no estire la masa cuando la extienda y la coloque en el molde y enfríe el molde en la nevera como mínimo 30 minutos.



1 Extienda la pasta formando un círculo 5 cm más grande que el molde y enróllela a su alrededor. Desenróllela sin tensarla.



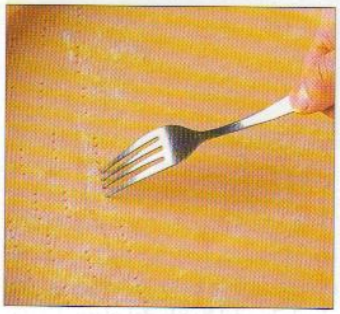
2 Utilice una pequeña bola de masa sobrante para presionar la masa contra la base y las paredes del molde.



3 Pase el rodillo apretándolo con fuerza sobre el molde para cortar la pasta sobrante.

HORNEAR A CIEGAS

Los fondos de pasta quebrada para flanes, quiches, tartas y tartaletas se tienen que hornear completamente si el relleno no se ha de cocinar, o parcialmente si el tiempo de cocción del relleno es corto. A esta técnica para hornear la pasta vacía se la denomina «hornear a ciegas».



1 Pinche la base de la pasta para que el aire pueda escapar durante el horneado. Fórrela con papel sulfurizado, llénela de legumbres y hornéela a 180 °C de 10 a 15 minutos.



2 Cuando la pasta quebrada esté cocida y el borde dorado, quite el papel y las legumbres y hornéela 5 minutos más o hasta que adquiera un color marrón claro. Déjela enfriar sobre una rejilla.

PESO PARA HORNEAR



Cuando la masa se hornea sin relleno, para que no suba y le salgan burbujas se le ha de poner algún tipo de peso por encima. Ponga un trozo de papel sulfurizado sobre la base un poco más grande que el molde, llénelo con una capa uniforme de legumbres o bolitas de porcelana o metálicas especiales para hornear, o incluso arroz: todo se puede volver a utilizar.

PREPARAR TARTALETAS

Cuando la pasta se hornea sin un relleno, es más fácil ponerle otro molde por encima como contrapeso que rellenar cada molde individual con papel y legumbres.



1 Enfonde un molde para tartaleta con la pasta y recórtela. Coloque otro molde dentro, apriételo suavemente hacia abajo para asegurar la pasta. Hornee a 180 °C, 10 minutos. Quite el molde superior y hornee la pasta 5 minutos más hasta que adquiera un color marrón claro.

2 Desmolde la pasta quebrada y déjela enfriar. Rellénela de crema pastelera (*véase* página 276), cubra ésta con frutas frescas y pincele con un glaseado de frutas (*véase* página 319).



EMBUDO PARA EMPANADAS



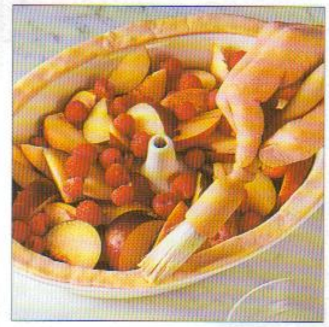
Los embudos sirven de soportes para la pasta y permiten que escape el vapor. Utilice un embudo de cerámica decorativo que se suele fabricar con forma de pájaro o uno hecho con papel de aluminio.

PREPARAR UNA EMPANADA

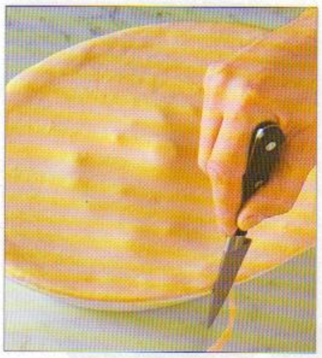
*Las empanadas dulces y saladas que se hornean en fuentes hondas se suelen cubrir con una capa de pasta quebrada. Para que la pasta permanezca en su sitio y no caiga dentro del relleno durante la cocción, se pone alrededor del molde una tira doble de pasta. Para que tenga más estabilidad se coloca un embudo para empanadas (*véase recuadro, izquierda*) en el centro del relleno como soporte de la pasta.*



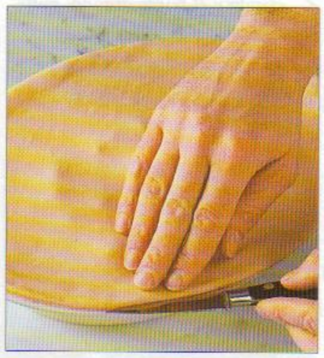
1 Extienda la pasta hasta formar un círculo 2,5-5 cm más grande que el molde. Invierta el plato sobre el centro de la pasta. Corte la pasta alrededor del borde del plato. Corte la pasta sobrante.



2 Con una cuchara, ponga el relleno frío alrededor del embudo. Humedezca el borde del plato con un pincel mojado con agua; ponga la tira de pasta encima y apriétela. Pincélela con agua.



3 Enrolle la pasta en el rodillo y con cuidado desenróllela encima del plato. Apriétela contra el reborde de pasta. Corte la pasta sobrante alrededor del borde del plato con un cuchillo.



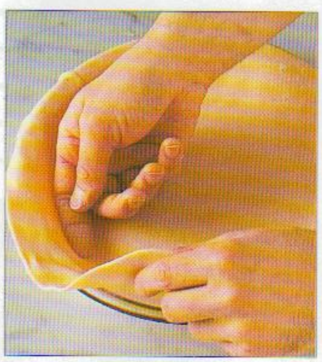
4 Apriete ligeramente el borde con los dedos y dé suaves golpes con el canto de la hoja del cuchillo a los bordes de la pasta para hacer unas ondas.

5 Con un cuchillo enharinado haga pequeñas marcas de 1 cm. Haga un agujero alrededor del embudo y pincele la pasta con una mezcla de yema de huevo y agua (*véase* página 31).

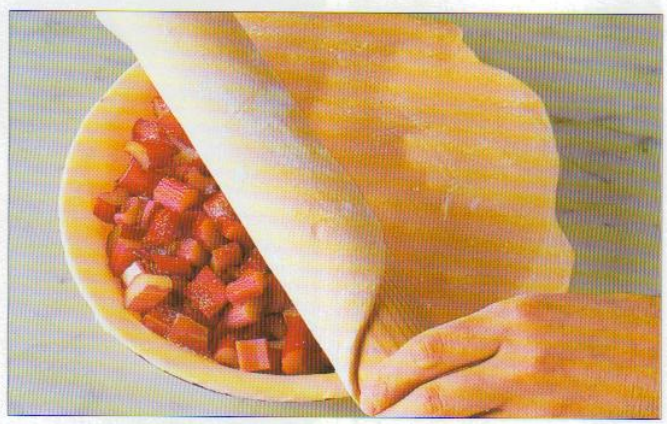


PREPARAR UNA EMPANADA CON DOS CAPAS DE PASTA QUEBRADA

Las empanadas que se hornean en platos o moldes poco profundos se suelen hornear con dos capas de pasta quebrada, una por debajo del relleno y otra por encima. Para evitar que la capa inferior se ablande, pincélela con un poco de clara de huevo ligeramente batida antes de poner el relleno y utilice fruta fuerte y no muy jugosa, como el ruibarbo de la fotografía.



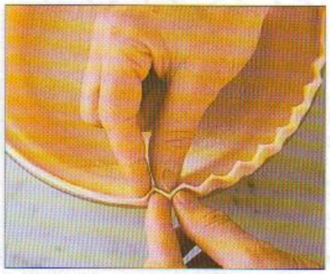
1 Extienda la mitad de la pasta y enfonde el recipiente. Con el dedo índice, apriete la pasta contra éste, cuidando de no estirarla. Recorte la pasta sobrante.



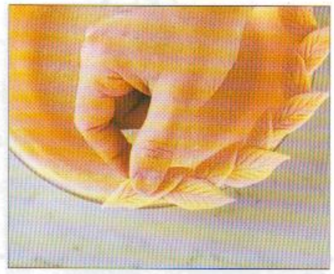
2 Ponga el relleno frío. Extienda la pasta restante formando un círculo un poco más grande que el recipiente y enróllela en el rodillo. Desenrolle la pasta sobre el relleno. Recórtela y presione bien sobre los bordes; haga en la tapa unos respiraderos para el vapor y glaséela (*véase* paso 5, superior).

BORDES DECORATIVOS

*Las tartas y empanadas de todo tipo quedan muy atractivas con un borde decorado con motivos hechos con recortes de pasta o con otra capa de pasta. Estos motivos se pueden añadir sobre el borde exterior de la tarta o sobre su superficie. Enharínese los dedos para que le sea más fácil manejar la pasta y aplique un glaseado de yema de huevo con agua (*véase *página 31) a la pasta quebrada antes de hornearla.*



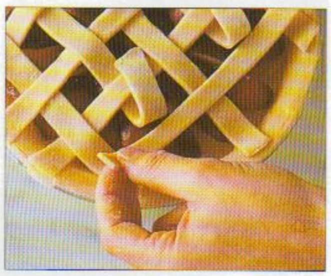
PLIEGUES
Ponga el dedo índice y el pulgar por el borde interior del pastel. Pellizque la masa entre los dos dedos y marque la forma con el índice y el pulgar de la otra mano.



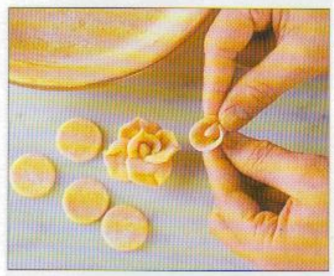
HOJAS
Corte hojas de los recortes de pasta. Con la punta de un cuchillo dibuje los nervios de la hoja. Humedezca los bordes y ponga las hojas superpuestas, apretándolas contra el borde.



TRENZA
Corte tres tiras de pasta de 1 cm de ancho y unos 5 cm más largas que el diámetro del molde. Ponga las tiras juntas y tréncelas. Con un pincel mojado humedezca el borde de pasta y coloque la trenza, presionándola para que se adhiera; una los extremos.

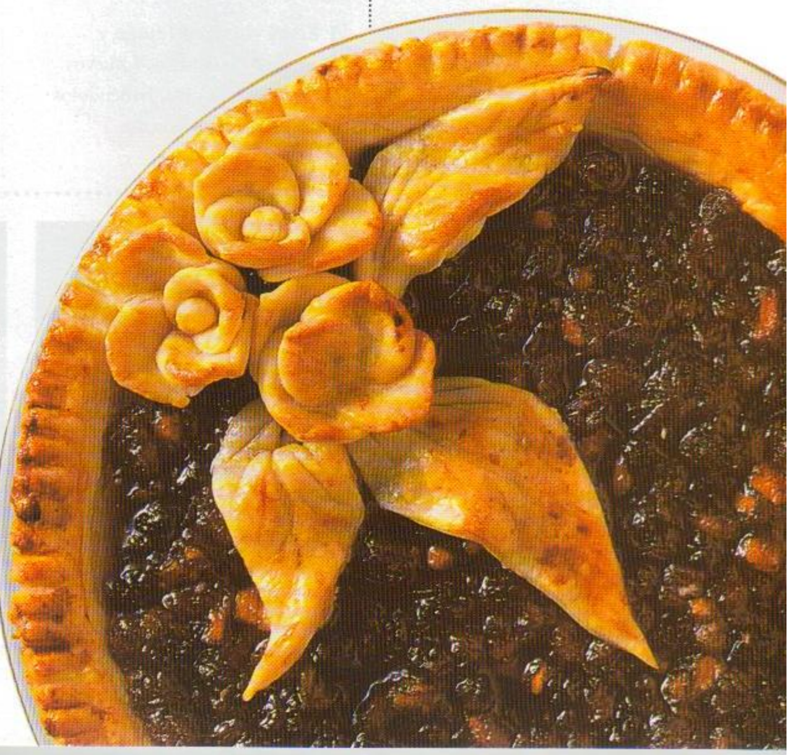


CELOSÍA
Corte tiras de 1,5 cm de ancho. Póngalas sobre la tarta a una distancia de 2 cm. Doble tiras alternas hacia atrás hasta llegar a 2 cm del borde del molde y ponga encima una tira nueva horizontal. Estire las tiras dobladas sobre la extendida y repita cada 2 cm.



ROSA
Prepare un cono de pasta de 2 cm. Corte cinco redondeles de 3 cm de diámetro para los pétalos. Apriete el pulgar contra una parte de cada pétalo para aplanarlos. Enrolle la parte plana del pétalo alrededor del cono, superponiendo los pétalos.





TARTA TATIN

Este clásico postre francés se cuece bajo una tapa de pasta quebrada y se sirve del revés.



1 Extienda la pasta quebrada. Póngala sobre la fruta y recorte la pasta sobrante. Lleve los bordes de pasta hacia dentro. Hornee a 230 °C, 20 minutos.



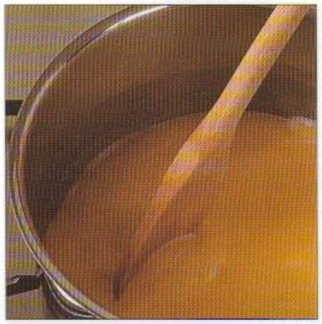
2 Deje reposar 10 minutos, ponga un plato sobre la sartén y déle la vuelta. Levante la sartén con cuidado.

Pasta choux

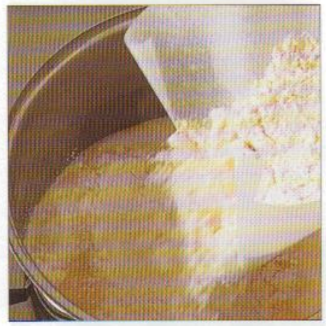
La pasta crujiente y etérea de palos y lionesas, denominada *pâte à choux*, base de algunos postres como el *croquembouche* (*véase* página 300) y de preparaciones saladas, es una pasta diferente a todas las demás y que se cuece dos veces.

Pasta choux

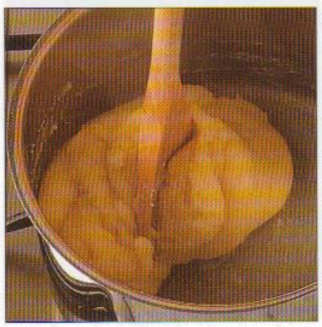
*La técnica esencial consiste en cocer la pasta hasta que empiece a hincharse, añadir los huevos muy lentamente fuera del fuego, batiéndolos para incorporar el máximo de aire posible. La pasta ha de estar lo suficientemente caliente para que los huevos se cuezan un poco, pero no demasiado, pues la mezcla cuajaría. Con esta cantidad de pasta se obtienen 40 lionesas (*véase *inferior) o 30 palos (*véase *página siguiente).*



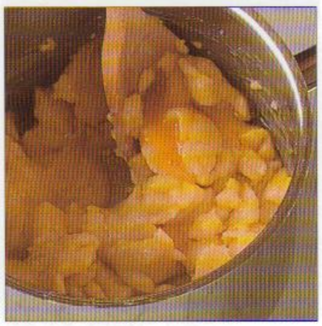
1 Ponga 100 g de mantequilla sin sal y 250 ml de agua en un cazo y lleve justo al punto de ebullición; retire del fuego.



2 Añada 150 g de harina más 1 cucharadita de sal y 1 de azúcar y bátalo todo.



3 Cuando la masa sea homogénea, vuelva a poner el cazo sobre el fuego hasta que esté seca, forme una bola y se separe de las paredes del cazo.



4 Retire el cazo del fuego y agregue lentamente 4 huevos batidos, uno tras otro, batiéndolos muy bien tras cada adición.



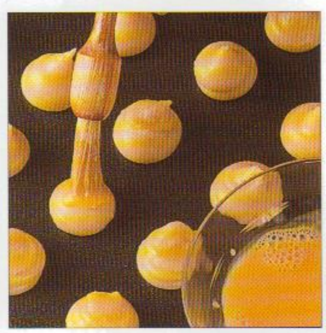
5 Continúe batiendo hasta que la pasta esté espesa y brillante. Ha de caerse de la cuchara cuando ésta se agita.

Lionesas

*Estos pequeños bollitos de pasta de lionesa se forman con una manga pastelera, se hornean, se enfrían y se perforan por la base para introducirles un relleno con una manga pastelera (*véase *recuadro, página siguiente). Antes de hornear, enmanteque una placa y póngala en la nevera, para que la mezcla no se extienda al formarla con una manga pastelera. Hornee las lionesas a 200 °C, unos 20 minutos.*



1 Con una manga pastelera provista de boquilla lisa de 1 cm, forme montoncitos de pasta.



2 Pincélelos con un poco de yema de huevo mezclada con agua (*véase* página 31).



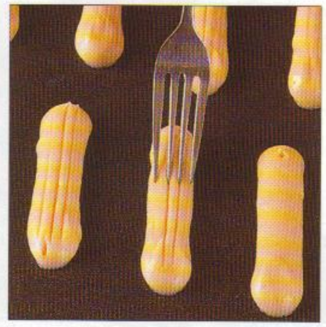
3 Aplánelos con un tenedor mojado en yema de huevo para redondear la parte superior.

PALOS

Con una manga pastelera, forme una tira de pasta de 8 cm de longitud. Utilice una boquilla lisa de 1 cm y separe bien las tiras sobre una placa de hornear enmantecada. Hornee a 200 °C, de 20-25 minutos o hasta que estén dorados y déjelos enfriar. En este caso, los palos se han rellenado de crema pastelera con la ayuda de una manga y se han glaseado con una capa de cobertura de chocolate derretida.



1 Con la manga pastelera, extienda la pasta sobre una placa de hornear, ejerciendo presión para que las formas sean parecidas.



2 Pincele los palos con yema de huevo mezclada con agua y hágales unas rayas con un tenedor mojado en esa mezcla.



3 Deje enfriar los palos. Cuando estén listos para rellenarlos, hágales un agujero en cada extremo con la punta de un cuchillo pequeño.



4 Introduzca el relleno con una manga provista de una boquilla de 5 mm. Deje de rellenar cuando el relleno salga por el otro agujero.



5 Sumerja la cara superior de los palos en un glaseado de *fondant* o en cobertura de chocolate modificada.

SERVIR LAS LIONESAS

- Abra las lionesas y, con una manga pastelera, rellénelas con *chantilly* y rodajas de frutas frescas. Espolvoréelas con azúcar lustre.
- Sirva las lionesas cubiertas con caramelo. Ponga almendras fileteadas en una placa de hornear enmantecada. Prepare el caramelo (*véase* página 281). Introduzca la parte superior de las lionesas en el caramelo y ponga la parte con el caramelo sobre las almendras. Déjelas un rato para que solidifiquen.
- Prepare lionesas de chocolate rellenas de helado o de *chantilly* y cubiertas con una salsa de chocolate caliente o con cobertura de chocolate derretida.
- Rellene las lionesas con una manga llena de crema muselina y utilícela para hacer el *croquembouche* (*véase* página 300).
- Decórelas con motivos aplicados con la manga pastelera sobre un *fondant* o un glaseado de chocolate modificado. Utilice chocolate derretido o un glaseado de azúcar y aplíquelo con una manga pastelera de papel.

TRUCOS DE COCINERO

LIONESAS FRITAS

Entre las masas que se fríen están los churros españoles, los buñuelos de Nueva Orleans y los cenci italianos. La pasta choux *o de lionesa frita queda de forma parecida a los anteriores ejemplos. Sirva los buñuelos espolvoreados con azúcar refinado y canela.*



Caliente 7,5 cm de aceite a 190 °C. Inserte en una manga pastelera una boquilla lisa de 1,5 cm y llénela con pasta *choux*. Sujete la manga sobre aceite caliente, apriétela y vierta un trocito de unos 3 cm de longitud. Con un cuchillo de cocinero, corte la pasta cerca de la boquilla para que caiga directamente en el aceite. Fría los buñuelos de 3 a 5 minutos hasta que se hinchen y se doren. Sáquelos con una espumadera y escúrralos sobre papel de cocina. Sírvalos calientes.



Croquembouche

Esta preparación espectacular, que tradicionalmente se prepara en Francia para las bodas, consiste en hileras de lionesas rellenas de una crema pastelera enriquecida y bañadas en caramelo. El croquembouche *es fácil de hacer; cada elemento se prepara por separado y al final se monta el pastel.*

PARA 20 PERSONAS

2 kg de nougatine *(*véase *página 281)*

Azúcar granulado para decorar

PARA EL GLASEADO REAL

250 g de azúcar lustre

1 clara de huevo

1 cucharada de zumo de limón

PARA LAS LIONESAS

500 ml de agua

200 g de mantequilla sin sal

10 g de sal

15 g de azúcar refinado

300 g de harina

8–9 huevos

PARA EL GLASEADO DE HUEVO

1 huevo

1 yema de huevo

Un pellizco de sal

PARA LA CREMA MUSELINA

12 yemas de huevo

300 g de azúcar refinado

100 g de harina

100 g de maicena

*1,5 l de leche aromatizada con vainilla (*véase *página 331)*

200 g de mantequilla sin sal

90 ml del licor elegido

PARA EL CARAMELO

1 kg de azúcar refinado

200 ml de agua

300 g de glucosa

Prepare la *nougatine* y extiéndala en una lámina fina (*véase* paso 1, página 281). Con un círculo de cartón de 30 cm como guía, corte un disco de *nougatine* que será la base del *croquembouche*; póngalo encima del cartón y resérvelo. Con un cortapastas de 10 cm, corte 2 discos de *nougatine* y 3 cuartos de medias lunas para adornar la parte superior.

Prepare el glaseado real (*véase* página 318) con los ingredientes mencionados; con una manga pastelera aplíquelo sobre el borde del disco grande (*véase* recuadro, inferior) y alrededor de los bordes de los 2 discos pequeños.

Prepare 100 lionesas (*véase* página 298) y pincélelas con la mezcla de yema de huevo y agua.

Prepare la crema muselina como la crema pastelera (*véase* página 276) y al final incorpórele la mantequilla y el licor; déjela enfriar. Con una manga pastelera, introduzca la crema en las lionesas por un agujero.

Para el caramelo, disuelva el azúcar en el agua y lleve a ebullición. Espume y añada, sin dejar de remover, la glucosa. Baje el fuego y deje cocer hasta que el caramelo esté dorado. Ponga la base del cazo en agua helada, introduzca la parte superior de las lionesas en el caramelo y colóquelas con el caramelo hacia abajo sobre una fuente para que se solidifique. Pase la parte superior de algunos de los profiteroles en el azúcar.

Forre un molde grande en forma de cono con papel de aluminio y acéitelo bien. Ponga papel de aluminio enrollado alrededor de la base como soporte de la hilera inferior de profiteroles.

Coloque los profiteroles de la hilera inferior: sumerja los laterales de los profiteroles en caramelo y péguelos entre sí, pero no los pegue al papel de aluminio. Añada la siguiente hilera de profiteroles. Siga haciendo hileras; distribuya los profiteroles con azúcar granulado al azar. Déjelos que se solidifiquen.

Quite el molde (*véase* recuadro, inferior); ponga la base de *nougatine* y decore la parte superior, pegando los elementos con caramelo.

Montar un croquembouche

La clave del éxito está en tomarse tiempo y trabajar con cuidado. El croquembouche *ya montado se ha de guardar en un lugar fresco no más de 4-6 horas hasta el momento de servirlo. No se debe poner en la nevera porque el caramelo quedaría pegajoso.*



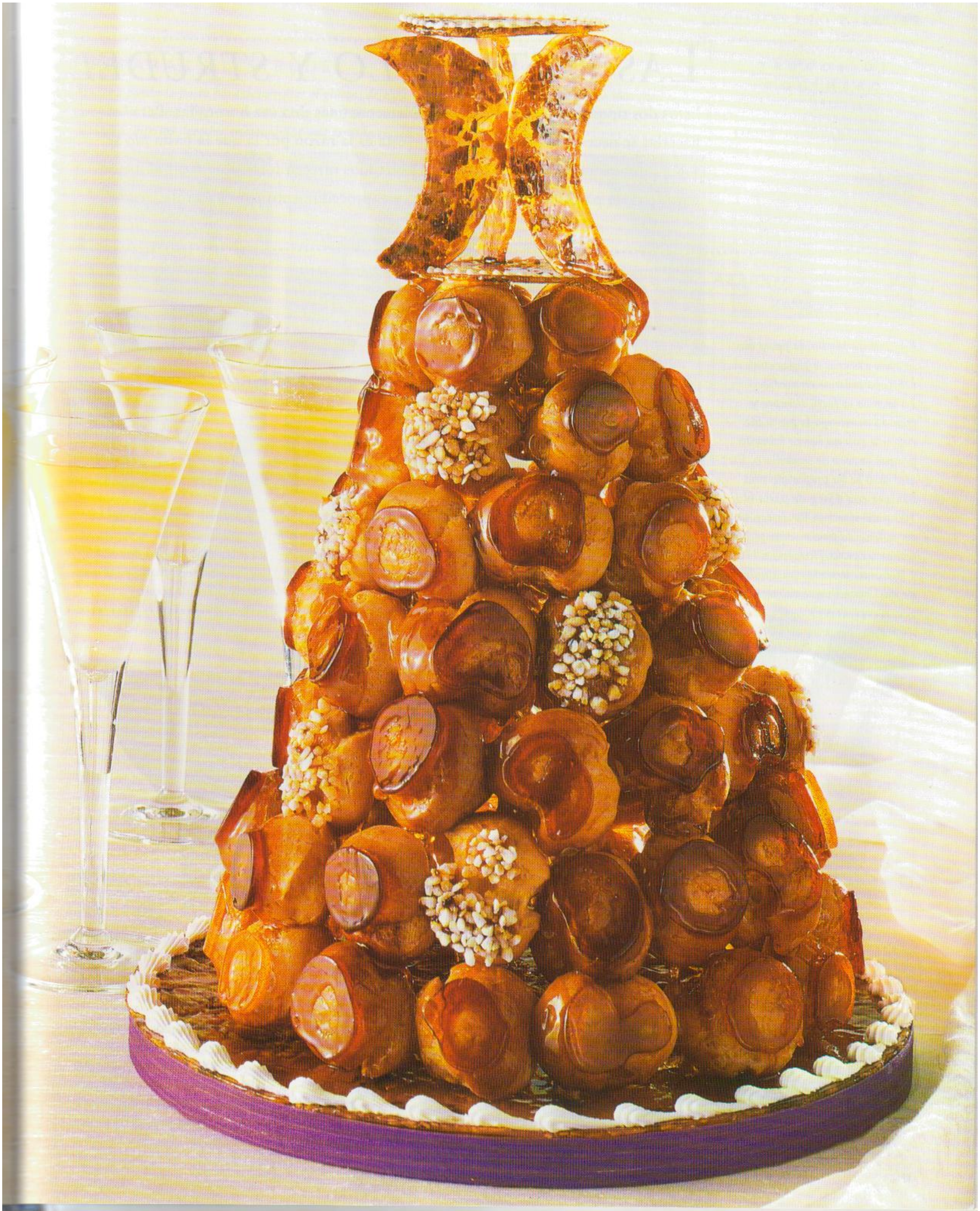
Con una manga pastelera, haga un borde de glaseado real alrededor del disco grande de *nougatine*.



Coloque las hileras de lionesas alrededor del cono, uniéndolas por los lados y con la hilera inferior, pero sin pegarlas.



Con cuidado, saque el *croquembouche* del molde y quite el papel de aluminio enrollado y el forro de papel.



Las pastas *filo* y *strudel*

Estos dos tipos de pastas quedan increíblemente finas una vez horneadas. Para hacerlas se necesita rapidez y práctica —ésta es la razón por la que la pasta *filo* se suele comprar preparada. Los siguientes métodos ofrecen formas de sacar el mejor partido de la pasta *filo* comprada hecha, y el procedimiento para hacer un *strudel*.

Extender la pasta *filo* en capas

En Oriente Medio, la pasta filo *se suele hornear a capas con sabrosos rellenos en medio. La técnica es fácil, siempre y cuando mantenga la pasta* filo *cubierta con un lienzo húmedo porque se seca de inmediato. En este caso se ha preparado una* baklava *con 450 g de pasta* filo, *100 g de mantequilla derretida y un relleno de frutos secos picados, azúcar y canela. Hornéela a 170 °C 1 ¼ horas. Rocíela con almíbar de miel cuando esté caliente.*



1 Ponga la mitad de las láminas de pasta *filo* en una fuente enmantecada y pincele con mantequilla cada capa. Añada el relleno y ponga más láminas.



2 Para que la *baklava* quede sabrosa y almibarada, pincele la capa superior con abundante mantequilla derretida antes de hornearla.

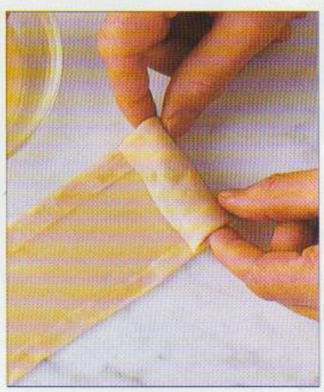


3 Antes de hornear la *baklava*, practique sobre su superficie unos cortes en forma de rombo con un cuchillo afilado para que sea más fácil de servir.



Dar forma a la pasta *filo*

La pasta filo *es perfecta para envolver rellenos dulces o salados. Igual que en el caso anterior (véase superior), la pasta* filo *se ha de cubrir con un lienzo húmedo para que no se seque. Después de darle forma, pincélela con mantequilla derretida y hornéela a 180 °C unos 30 minutos.*



Cigarro
Pincele una tira de pasta *filo* de 8 cm de longitud con mantequilla derretida. Ponga 1 cucharadita de relleno en el centro de uno de los extremos. Doble los bordes de la tira y enróllela como un cigarro.



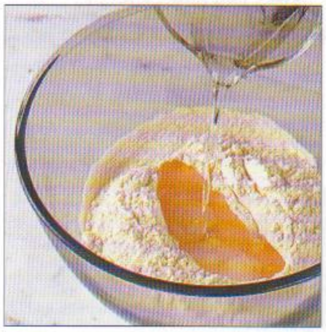
Triángulo
Pincele una tira de pasta de 8 cm de longitud con mantequilla derretida. Ponga 1 cucharadita de relleno en la esquina de un extremo. Doble la otra esquina sobre el relleno para hacer un triángulo. Repita la operación.



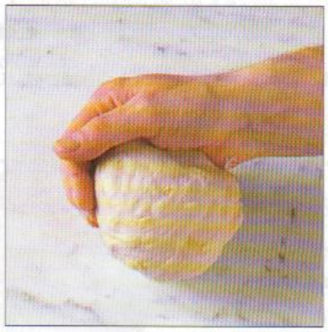
Bolsita
Pincele un cuadrado de pasta *filo* de 8 cm con mantequilla derretida. Ponga 1 cucharadita de relleno en el centro y junte todas las esquinas. Retuerza la pasta sobre el relleno para cerrarlo.

PREPARAR EL STRUDEL

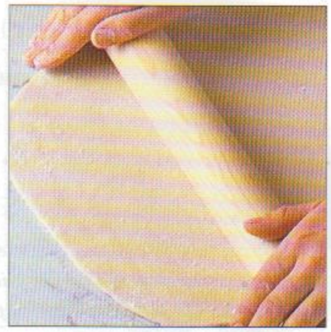
Amase a fondo la pasta para desarrollar el gluten; déjela reposar lo suficiente para que le sea más fácil extenderla. Cuando la pasta se estira hay que trabajarla con rapidez porque se seca muy deprisa. En el recuadro, inferior derecha, presentamos una sencilla receta de strudel *de manzana.*



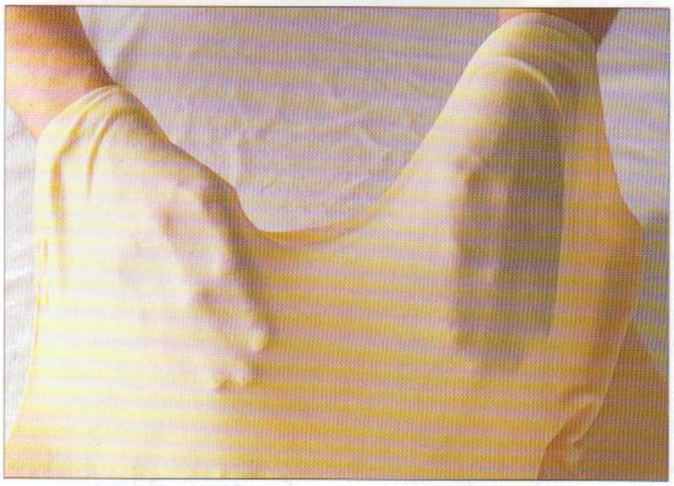
1 Añada los líquidos al hueco de la harina y forme rápidamente una bola blanda de masa.



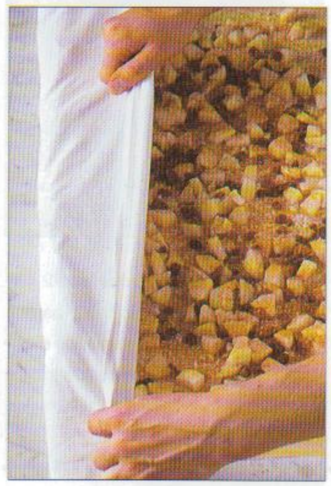
2 Amase la pasta; levántela y tírela hasta que esté homogénea.



3 Una vez que la pasta haya reposado, extiéndala con un rodillo.



4 Trabajando sobre una sábana espolvoreada con harina, empiece a estirar la masa. Utilice el dorso de las manos espolvoreadas con harina y trabaje la pasta desde el centro hacia fuera hasta obtener un rectángulo muy fino por el que se transparenten las manos.



5 Esparza el relleno sobre la pasta. Enrolle la pasta empezando por uno de los lados largos; use la sábana como ayuda.

6 Levante con cuidado el *strudel* enrollado y ponga la parte de la juntura hacia abajo sobre una placa de hornear engrasada con mantequilla. Antes de hornearlo, pincélelo con mantequilla derretida. El *strudel* se puede servir caliente o frío, espolvoreado con azúcar lustre y cortado transversalmente en rodajas gruesas. Una crema *chantilly* muy fría (*véase* página 292) queda muy bien como acompañamiento.



TRUCOS DE COCINERO

DEJAR REPOSAR LA PASTA



Cuando deje reposar la pasta después de amasarla, póngala en un cuenco y cúbrala con un lienzo húmedo.

STRUDEL DE MANZANA

300 g de harina de fuerza blanca
1 cucharadita de sal
40 ml de aceite vegetal
200 ml de agua caliente
500 g de manzanas, peladas, descorazonadas y troceadas
unos 150 g de mantequilla derretida
150 g de azúcar moreno
100 g de pasas
100 g de nueces, tostadas y troceadas
1 cucharadita de canela molida
50 g de migas de bizcocho

Tamice la harina y la sal; añada el aceite y el agua; haga una bola con la pasta. Amásela durante 5-7 minutos hasta que esté homogénea. Tápela y déjela reposar como máximo 2 horas. Sofría las manzanas en la mitad de la mantequilla. Agregue el resto de los ingredientes de relleno y déjelo enfriar.

Extienda la pasta con un rodillo, cúbrala con un lienzo húmedo y déjela reposar 15 minutos. Pásela a una mesa cubierta con una sábana y estírela hasta formar un rectángulo grande: pincélelo con mantequilla. Extienda el relleno hasta llegar a 3 cm del borde. Enrolle la pasta y pásela a una placa de hornear. Pincele el *strudel* con mantequilla y horméelo a 190 °C de 30 a 40 minutos. Para 8-10 personas.

Hojaldre

Hay tres fases principales en la preparación de la pasta ligera, hojaldrada y mantecosa que se utiliza para preparar tartas dulces y saladas, *bouchées* y hojaldres. Estas tres fases consisten en preparar la *détrempe* o mezcla básica, añadir la mantequilla y extender, doblar y dar la vuelta a la pasta. Para obtener los mejores resultados, mantenga la pasta fría.

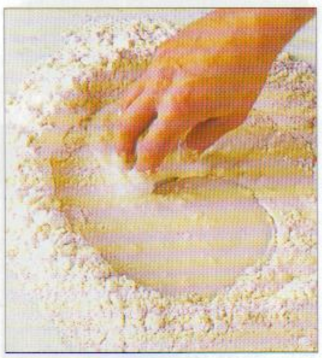
HOJALDRE

500 g de harina de fuerza blanca
250 ml de agua fría
75 g de mantequilla sin sal derretida
2 cucharaditas de sal
300 g de mantequilla sin sal

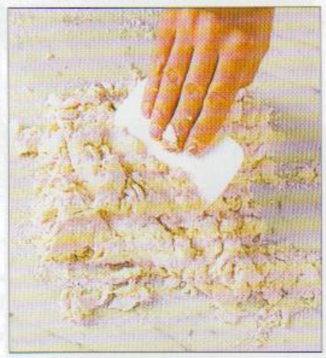
Prepare una pasta con la harina, el agua, la mantequilla derretida y la sal. Ablande ligeramente los 300 g de mantequilla y forme con ella un cuadrado de 2 cm de grosor. Aplane la pasta sobre la superficie de trabajo fría y ligeramente enharinada, ponga la mantequilla y envuélvala con la pasta. Extienda la pasta, dóblela y déle la vuelta seis veces; enfríela en la nevera durante 30 minutos entre cada extendido. Para 1,25 kg de hojaldre.

Preparar la mezcla básica

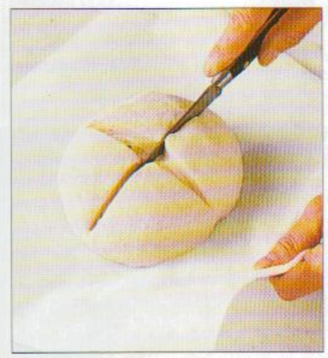
La primera fase de la pasta consiste en mezclar y trabajar la harina, la sal, el agua y la mantequilla derretida hasta el punto que forme una bola. Después, ésta se envuelve en papel y se reserva en la nevera.



1 Tamice la harina sobre una superficie de trabajo fría y haga un hueco en el centro. Agregue el agua, la mantequilla derretida y la sal. Mézclelo todo con los dedos.



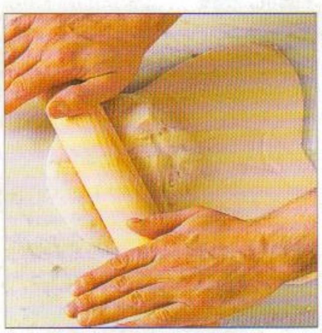
2 Con una rasqueta de pasta, trabaje la mezcla de harina y mantequilla hasta que se formen unos grumos sueltos. Añada más agua si la pasta está seca.



3 Haga una bola con la pasta. Practique dos cortes en forma de cruz en la parte superior y envuélvala en papel sulfurizado enharinado; enfríe 30 minutos.

Incorporar la mantequilla

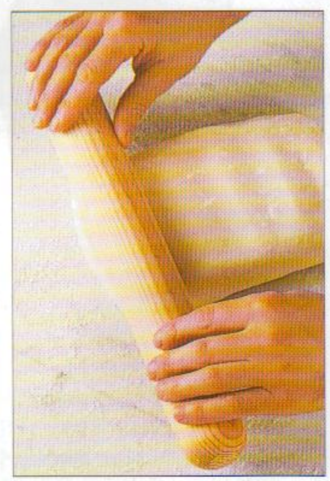
Antes de incorporar la mantequilla a la pasta, extiéndala con un rodillo hasta formar un cuadrado de 2 cm de grosor debajo de una hoja de papel sulfurizado o de película de plástico.



1 Sobre una superficie enfriada, aplane la mezcla básica y extiéndala con el rodillo formando una cruz y dejando un montículo en el centro.



2 Ponga el cuadrado de mantequilla en el centro de la cruz. Doble cada punta, estirando ligeramente la pasta para cubrir totalmente la mantequilla.

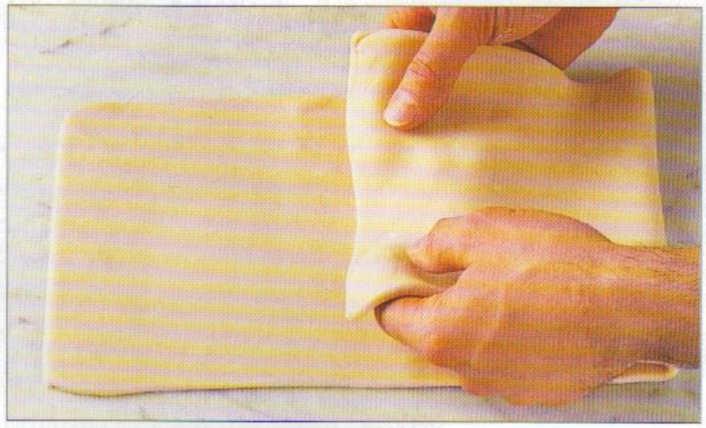


3 Espolvoree con harina la superficie de trabajo y pase el rodillo por encima de la pasta para sellar bien los bordes; extienda la pasta hasta formar un rectángulo.

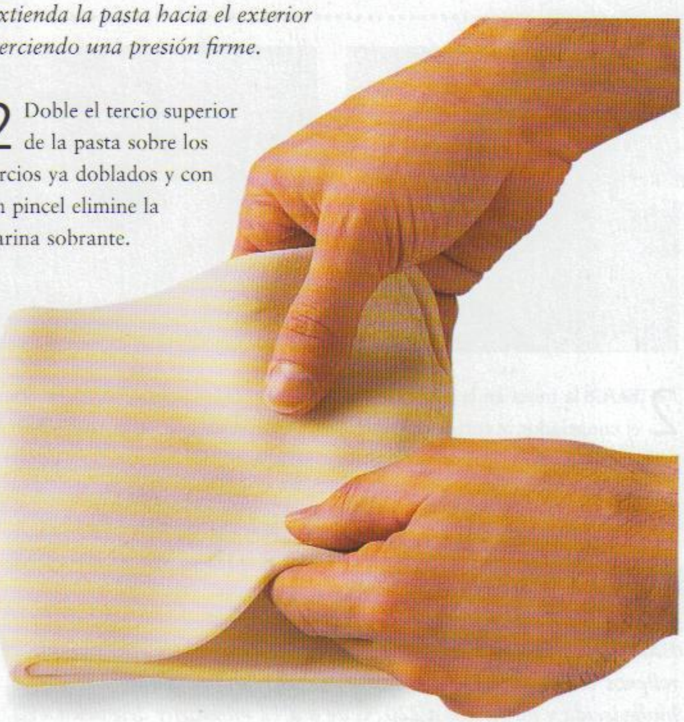
Extender y doblar la pasta

En esta fase, la pasta se extiende y después se dobla como una carta. Es importante que los bordes queden rectos y uniformes. Extienda la pasta hacia el exterior ejerciendo una presión firme.

1 Extienda la pasta hasta formar un rectángulo de 20 × 45 cm. Doble el tercio inferior hacia el centro.



2 Doble el tercio superior de la pasta sobre los tercios ya doblados y con un pincel elimine la harina sobrante.





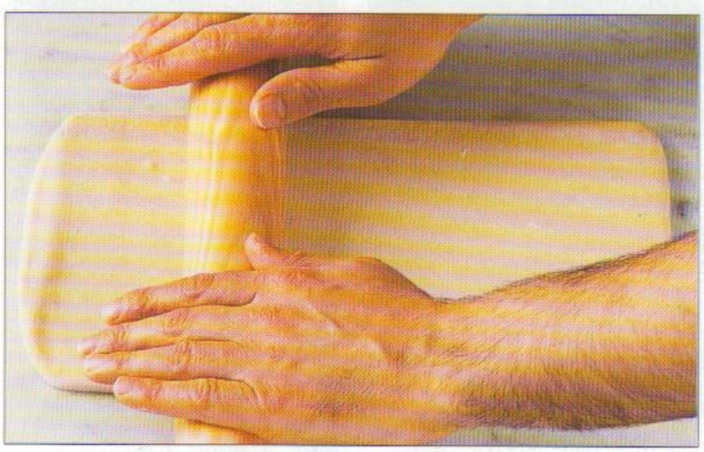
3 La pasta ha de formar un cuadrado, ha de tener tres capas y los bordes han de coincidir. Ahora hay que darle la vuelta.

Dar la vuelta a la pasta

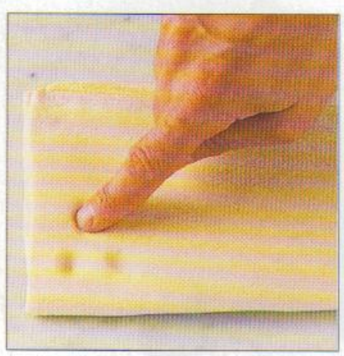
La pasta de hojaldre ha de extenderse, doblarse y darle la vuelta un total de seis veces si se quiere que se separe en capas. Marque la pasta cada «segunda» vuelta antes de enfriarla.

1 Dé un cuarto de vuelta al cuadrado, de forma que el borde expuesto quede a su derecha, como si la pasta fuese un libro. Presione suavemente los bordes para sellarlos.





2 Extienda la pasta hasta obtener un rectángulo de 20 × 45 cm. Dóblelo otra vez en tercios; selle los bordes. Enfríe en la nevera 30 minutos. Vuelva a extender, doblar y dar la vuelta a la pasta dos veces más.



Marcar la pasta
Señale con las yemas de los dedos el número de vueltas.

Consejos rápidos para hacer hojaldre

Para obtener los mejores resultados, trabaje siempre el hojaldre en una habitación fría y sobre una superficie de mármol.

- Siempre que sea posible, prepare el hojaldre un día antes de utilizarlo. Este tiempo adicional de reposo hace que sea más fácil dar forma a la pasta antes de hornearla.
- Para obtener una pasta perfecta hay que poner los ingredientes en la proporción correcta. Algunos pasteleros pesan la pasta básica después de mezclarla y después incorporan exactamente la mitad de su peso en mantequilla.
- Una vez envuelta la mantequilla en la pasta básica, póngala en la nevera 30 minutos más para que ambos componentes tengan la misma temperatura.
- Para que la pasta suba uniformemente, es esencial enfriarla bien después de cada segunda vuelta y se le han de hacer unos cortes antes de hornearla.
- Para más seguridad, enfríe la pasta en la nevera por última vez durante 30 minutos cuando la haya cortado en la forma deseada.
- Utilice un termómetro de horno para que la pasta se hornee a la temperatura correcta. Si el horno está demasiado frío, la mantequilla de la pasta se derretirá y el hojaldre no subirá bien.

DAR FORMA AL HOJALDRE

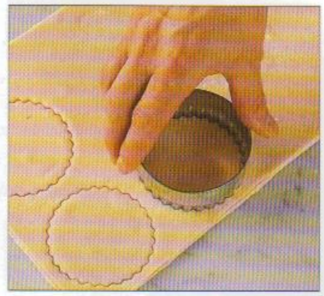
El hojaldre (*véanse* páginas 304-305) se corta de formas diferentes; en rectángulos, círculos y rombos a los que se les practican entalles decorativos para obtener elegantes recipientes dorados crujientes y etéreos para rellenos dulces y salados.

PREPARAR BOUCHÉES

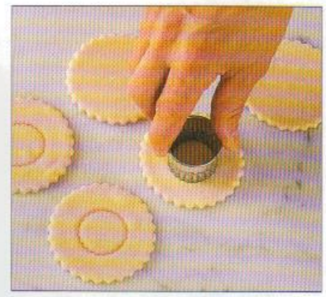
Estos pequeños recipientes se llaman así por su tamaño; bouchée *significa bocado en francés. Se hornean en una placa de hornear humedecida a 220 °C, de 20 a 25 minutos. Para que suban de forma uniforme, ponga un cortapastas en cada esquina de la lámina de pasta y ponga otra lámina por encima. Cuando las* bouchées *suben, la lámina superior evita que se desmoronen.*



1 Extienda dos láminas de pasta de 3 mm de grosor. Ponga una encima de la otra y pincele con yema de huevo mezclada con agua (*véase* página 31).



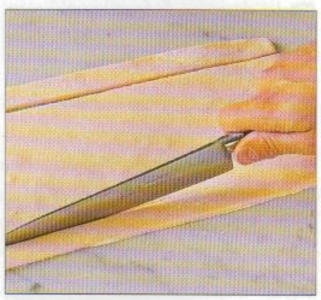
2 Enfríe la masa en la nevera o en el congelador, y corte a través de las dos láminas de pasta con un cortapastas acanalado.



3 Corte los centros de la lámina superior con un cortador liso de 3,5 cm.

PREPARAR UNA TRANCHE

*Este decorativo hojaldre cuyo nombre significa rebanada en francés se suele utilizar como base para la crema pastelera y frutas frescas glaseadas, aunque también se pueden utilizar otros rellenos. Pincélelos con yema de huevo y agua (*véase *página 31) y póngalo en una placa de hornear humedecida antes de hornearlo a 220 °C de 8 a 12 minutos y después a 190 °C durante 12-15 minutos. Déjelo enfriar sobre una rejilla antes de rellenarlo.*



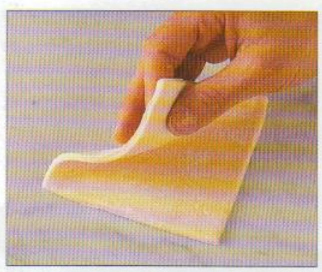
1 Corte un rectángulo de 14 × 30 cm y 3 mm de grosor. Corte dos tiras de 1 cm de ancho de los dos lados largos.



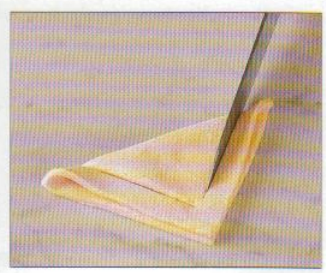
2 Pincele los lados largos del rectángulo con yema de huevo y agua (*véase* página 31). Ponga las tiras por encima a 2 mm del borde. Hágales cortes en forma de cruz.

PREPARAR HOJALDRES

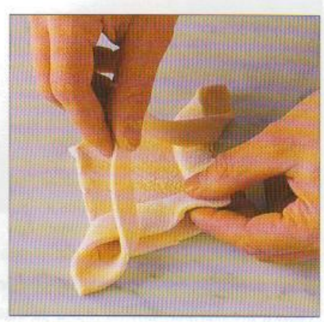
Estas pastas de hojaldre en forma de rombo quedan preciosas con rellenos cremosos y frutas frescas. Póngalos en una placa de hornear humedecida y hornéelos a 220 °C de 8 a 12 minutos y después a 190 °C durante 12-15 minutos. Déjelos enfriar sobre una rejilla.



1 Extienda la pasta hasta que tenga 3 mm de grosor. Córtela en cuadrados de 13 cm. Doble los cuadrados por la mitad en diagonal para formar un triángulo.



2 Empezando a 1 cm del borde, haga un corte para formar un reborde de 1 cm de ancho. Deje 1 cm sin cortar en los extremos, para que las tiras queden unidas.



3 Desdoble el triángulo y pincele los bordes del cuadrado interior con yema de huevo y agua (*véase* página 31). Levante las tiras del borde y pase una por debajo de la otra. Estírelas hacia la base de las esquinas opuestas y una las puntas de las tiras a las esquinas de la base con yema de huevo y agua.



Pasteles y pastas

Preparar pasteles
•
Pasteles básicos
•
Pasteles batidos
•
Pasteles especiales
•
Pasteles de queso
•
Glaseados para pasteles
•
Repostería
•
Galletas

Preparar pasteles

Un bizcocho perfectamente horneado necesita algo más que una buena receta y un buen mezclado. Es vital utilizar el molde adecuado y prepararlo correctamente. También es esencial saber ver cuándo el bizcocho está cocido por completo.

Los mejores ingredientes para los pasteles

Azúcar: en la mayoría de recetas, se utiliza azúcar fino como el refinado o el moreno que se mezclan fácilmente. El azúcar granulado no se suele utilizar excepto en aquellos bizcochos en los que la grasa se incorpora a la masa restregándola con la harina.

Grasa: si en la receta no se especifica lo contrario, utilice mantequilla sin sal. Para bizcochos cremosos cuyos ingredientes se mezclan todos a la vez (véase página 310), utilice margarina.

Harina: la mayoría de las recetas se hacen con harina normal más un agente levante para subir el bizcocho como levadura en polvo o bicarbonato. La harina con levadura incorporada ya la lleva y sólo se ha de utilizar cuando así lo indique la receta.

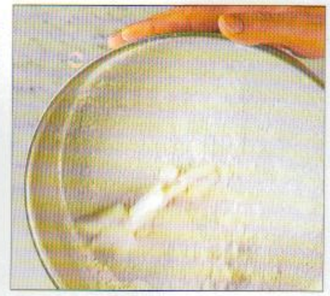
Huevos: utilice huevos frescos medianos. Sáquelos de la nevera al menos una hora antes de utilizarlos; los huevos a temperatura ambiente incorporan más aire y dan un resultado más ligero que los que se sacan directamente de la nevera.

Engrasar y enharinar un molde

Para los bizcochos sencillos y cremosos como el pastel Victoria, los pasteles para el té y los de frutas, es suficiente con engrasar y enharinar el molde para evitar que la pasta se pegue al recipiente durante la cocción y el bizcocho se desmolde con facilidad. Si la receta no indica otra cosa, utilice mantequilla sin sal derretida.



1 Pincele una capa fina de mantequilla derretida sobre la base del molde, las esquinas y los laterales.



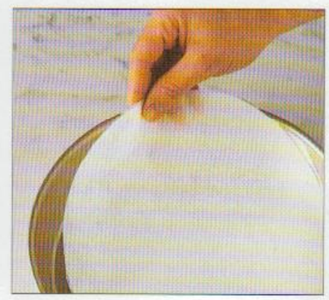
2 Espolvoree harina sobre el molde y déle vueltas para que se cubra uniformemente. Invierta el molde y golpéelo en el centro para eliminar la harina sobrante.

Forrar un molde

Algunos bizcochos es mejor ponerlos en un molde forrado con papel. Para los pasteles como el Sacher (véase página 319), en el que, para una presentación perfecta, es muy importante que tenga un borde limpio, es esencial forrar el molde. El papel que da mejores resultados es el papel para hornear que no se pega. Utilice la misma técnica para moldes redondos, cuadrados y moldes para brazo de gitano.



1 Ponga el molde sobre una hoja de papel para hornear y dibuje el contorno de la base con un lápiz. Corte por dentro de la línea.



2 Engrase el interior del molde (*véase* paso 1, superior) y coloque el papel en la base.

Forro doble para un molde hondo

Algunos pasteles de frutas necesitan tiempos de cocción muy largos y para protegerlos del calor del horno hay que utilizar un forro doble. De esta forma, se evita que la fruta se queme y la costra se cueza en exceso. Una vez forradas las paredes con el forro doble, forre la base (véase superior).



1 Doble una hoja de papel para hornear por la mitad. Envuélvala en el molde. Marque una línea 2 cm más larga que la circunferencia.



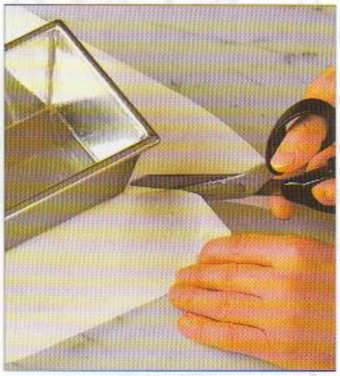
2 Haga cortes en diagonal de 2 cm en el borde doblado y deje 3 cm de separación. Ponga el papel en el molde para forrar la base.



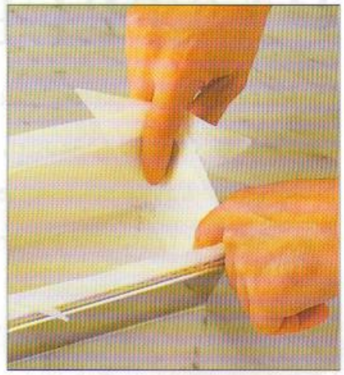
3 Doble otra hoja de papel para hornear longitudinalmente por la mitad. Envuélvala alrededor del molde y sujétela con cinta adhesiva.

FORRAR UN MOLDE ALARGADO

Para forrar un molde alargado hondo o plano utilice el método que aquí mostramos. Las esquinas cortadas del papel para forrar se superponen en el molde, por esta razón es preferible utilizar papel sulfurizado que es más fino que el pergamino y no hace tanto bulto. Corte el papel el doble del tamaño del molde y centre el molde sobre el papel con los lados largos del molde paralelos a los lados largos del papel.



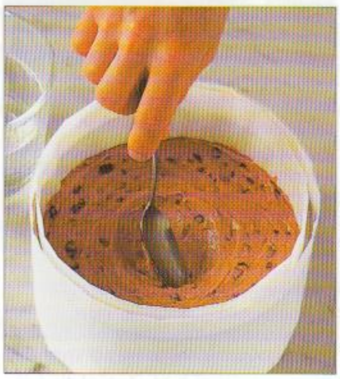
1 Ponga el molde sobre el centro del papel sulfurizado. Haga un corte en diagonal en cada esquina del papel hasta cada esquina del molde.



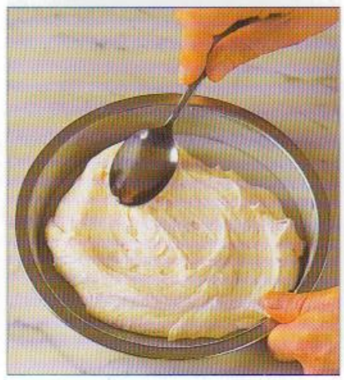
2 Ponga el papel dentro del molde y superponga las esquinas. Apriete el papel contra las esquinas y los laterales del molde.

INCORPORAR LA PASTA ANTES DE HORNEAR

Para llenar los moldes con pastas ligeras y suaves, la pasta se ha de verter o poner con cuchara hasta alcanzar la mitad o los dos tercios de la altura del molde. Las pastas pesadas o densas, como la de los pasteles de frutas, se han de poner con cuchara y llenar tres cuartas partes del molde. Una vez que la pasta está en el molde, hay que alisar la superficie para que el bizcocho suba de forma uniforme.



PASTA DE PASTEL DE FRUTAS
Para evitar que suba en exceso por el centro y se rompa, haga un hueco en el centro de la pasta.



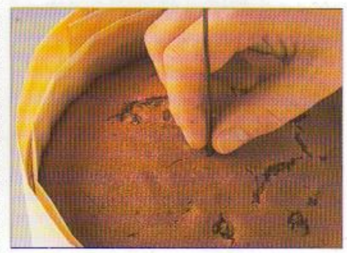
PASTA DE BIZCOCHO
Extiéndala con el dorso de una cuchara metálica. La mezcla se nivelará durante la cocción.

COMPROBAR LA COCCIÓN

El pastel ha de estar dorado, haber subido y haberse separado un poco de los laterales del molde. Se pueden hacer dos pruebas más, según el tipo de pastel horneado.



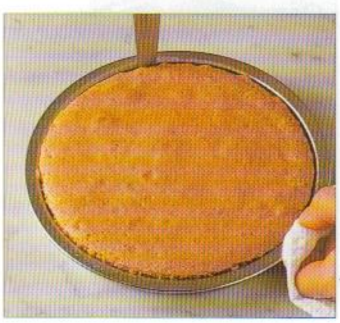
BIZCOCHO
Presione el centro del bizcocho con los dedos; si está hecho, ha de volver a subir.



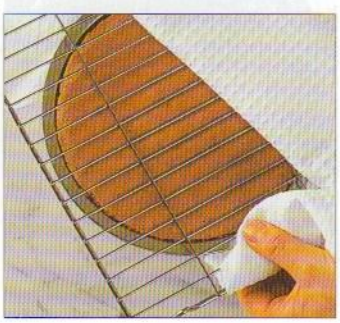
PASTEL DE FRUTAS
Introduzca una broqueta metálica en el centro del bizcocho; si está hecho, ésta ha de salir limpia.

VOLCAR Y ENFRIAR UN BIZCOCHO

Una vez horneado, deje reposar el pastel en el molde durante un rato antes de desmoldarlo —el bizcocho unos 5 minutos y el pastel de frutas unos 30. Si se enfría sobre una rejilla, la base del pastel se seca y no se cuece con su propio vapor.



1 Pase un cuchillo entre el bizcocho y el molde. Si lo hace con varios movimientos puede estropear la corteza del bizcocho.



2 Ponga la rejilla por encima del bizcocho. Sujételos con un lienzo e invierta la rejilla y el molde para que salga el bizcocho.



3 Quite el papel. Déle la vuelta al bizcocho y déjelo enfriar sobre la rejilla.

Pasteles básicos

La textura de los pasteles depende de la proporción de sus ingredientes (diferentes cantidades de grasa, azúcar, mantequilla y huevos) y del método que se utilice para mezclarlos. Las técnicas que aquí presentamos producen tres pasteles de diferentes densidades y texturas; los tres son fáciles de hacer.

PASTEL VICTORIA

225 g de harina con levadura incorporada
una pizca de sal
225 g de mantequilla ablandada
225 g de azúcar refinado
4 huevos
4 cucharadas de confitura de fresa

Engrase y enharine dos moldes de 20 cm de diámetro (*véase* página 308). Tamice la harina y la sal juntas. Ponga la mantequilla y el azúcar en un cuenco grande y bátalos bien hasta que la mezcla esté cremosa. Bata ligeramente los huevos en otro cuenco y añádalos poco a poco a la mezcla cremosa. Suavemente, incorpore la harina. Con una cuchara, ponga la mezcla en los moldes preparados y hornéela a 190 °C durante 25 minutos. Desmolde los bizcochos y déjelos enfriar sobre una rejilla. Ponga la confitura y espolvoree con azúcar refinado.

AROMATIZANTES PARA EL PASTEL VICTORIA

Cualquiera de los siguientes ingredientes se puede añadir a la pasta. Si se trata de ingredientes secos, sustituya un poco de harina por el nuevo ingrediente; en el caso de ingredientes líquidos, añádalos gota a gota.

- Ralladura de cítricos.
- Cacao en polvo.
- Café instantáneo disuelto con agua.
- Esencia de vainilla o de almendra.
- Agua de azahar.
- Licores, por ejemplo Cointreau.

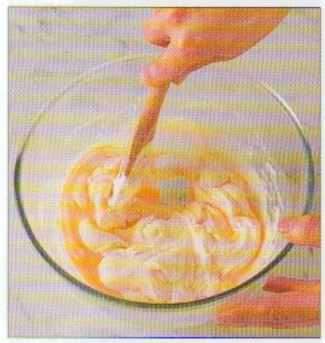
Método cremoso

El objetivo de este método es incorporar la máxima cantidad de aire posible. Cuando se mezcla a mano, esto se consigue batiendo la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema casi blanca, a la que se incorporan los huevos y la harina. Para mezclarlo todo a la vez con una amasadora eléctrica se necesita margarina ablandada para aligerar la pasta y levadura en polvo para que suba.

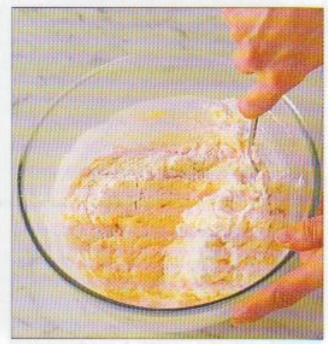
A mano



1 Bata la mantequilla y el azúcar con una cuchara de madera hasta que la mezcla sea ligera y esponjosa.

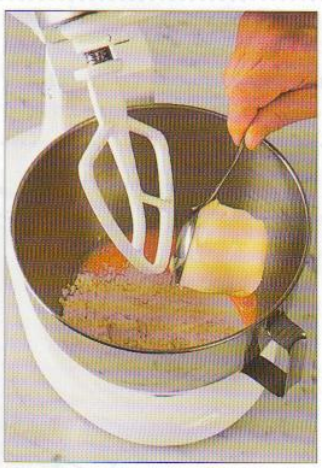


2 Añada los huevos uno a uno y bátalo todo bien después de cada adición. Si la mezcla empieza a cortarse, añada 1-2 cucharadas de harina.

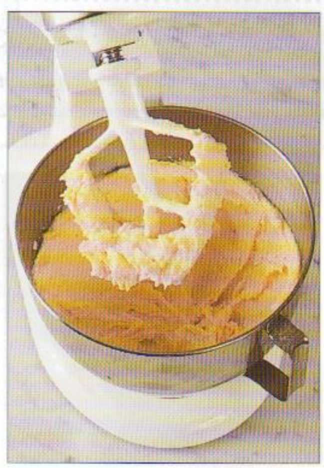


3 Incorpore la harina con una cuchara grande metálica. Haga un movimiento en forma de ocho para no aplastar la pasta.

Con batidora



1 Ponga todos los ingredientes en un cuenco y utilice margarina. Añada 1 ½ cucharadas de levadura en polvo.



2 Bátalo todo a velocidad media hasta que la pasta esté cremosa, homogénea y bien mezclada, de 2 a 3 minutos.

TRUCOS DE COCINERO

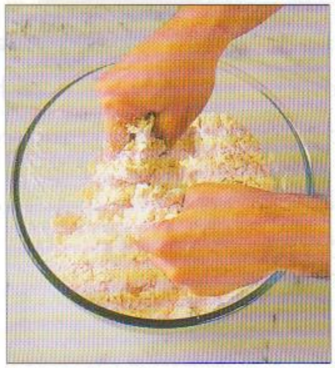
Obtener una pasta más ligera



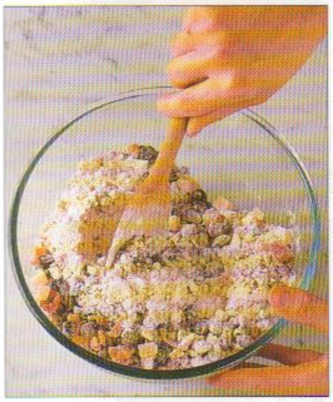
Agregue 1-2 cucharadas de agua caliente a la pasta antes de ponerla en el molde.

MÉTODO DE LOS GRUMOS

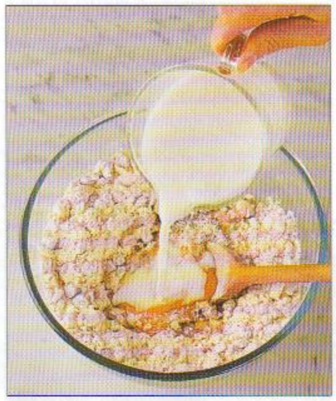
La técnica esencial consiste en restregar la grasa con la harina hasta que quede distribuida; deje de restregar cuando la mezcla parezca migajas de pan.



1 Restriegue la mantequilla con la harina entre los dedos. Levante las manos del cuenco mientras restriega. De esta manera, se incorpora aire a la mezcla.



2 Añada el azúcar y la mezcla de frutas secas y remuévalo hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.



3 Después de añadir el huevo y la leche, incorpore gradualmente la harina de los lados del cuenco y mézclelo todo bien.

TRUCOS DE COCINERO

EVITAR QUE LAS FRUTAS CAIGAN AL FONDO

Las frutas secas son pesadas y tienden a hundirse en la pasta; con esta sencilla técnica evitará este problema.



Mezcle las frutas con un poco de harina medida antes de empezar a preparar la pasta. La harina crea una capa seca alrededor de las frutas que ayuda a que se mantengan suspendidas en la pasta del bizcocho, evitando que absorban demasiado líquido.

PASTEL DE FRUTAS

450 g de harina
1 cucharadita de especias molidas
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de bicarbonato
225 g de frutas secas mezcladas
175 g de mantequilla, ablandada
225 g de azúcar moreno
1 huevo batido
unos 300 ml de leche

Engrase y forre un molde redondo y hondo de 23 cm de diámetro (*véase* página 308). Tamice en un cuenco la harina, las especias molidas y el bicarbonato. Retire 2 cucharadas y mézclelas con las frutas (*véase* recuadro, izquierda).

Restriegue la mantequilla con la harina hasta que parezcan grumos de pan. Añada el azúcar y las frutas secas.

Haga un hueco en el centro, añada el huevo y la leche y mézclelo todo hasta que la pasta caiga de la cuchara; si fuese necesario, añada más leche.

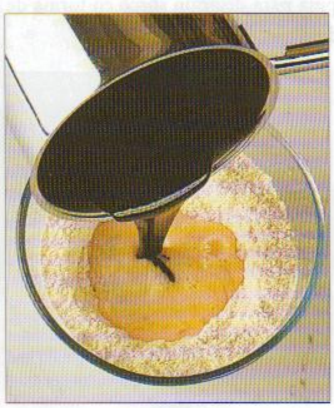
Con una cuchara, ponga la pasta en el molde preparado y alise la superficie. Hornee a 170 °C durante 1 hora y 40 minutos. Desmolde el pastel y déjelo enfriar. Para 10-12 personas.

MÉTODO DE DERRETIR

Ésta es una de las formas más fáciles de preparar un pastel; se basa en una mezcla derretida de mantequilla, azúcar y melaza para humedecerla y bicarbonato de soda para aligerarla. Mida la melaza exactamente —si pone demasiada el bizcocho quedará muy pesado. El bicarbonato empieza a hacer efecto en cuanto se mezclan los ingredientes, por lo tanto, hay que trabajar con rapidez.



1 Ponga la mantequilla, el azúcar y la melaza en un cazo a fuego lento y remuévalo todo hasta que la mezcla se derrita. Déjela enfriar.



2 Vierta la mezcla templada sobre la leche y los huevos, mézclelo todo bien e incorpore la harina de los laterales del cuenco.



3 Bátalo todo con una cuchara de madera hasta que la mezcla adquiera una textura homogénea y caiga de la cuchara.

PAN DE JENGIBRE

250 g de mantequilla
250 g de azúcar moreno oscuro
250 g de melaza
375 g de harina
1 cucharada de jengibre
1 cucharadita de especias molidas
1 cucharadita de nuez moscada
2 cucharaditas de bicarbonato
1 huevo batido
300 ml de leche

Engrase y forre un molde de bizcocho (*véase* página 308). Derrita la mantequilla, el azúcar y la melaza. Deje enfriar. Tamice los ingredientes secos, añada el huevo, la leche y la mezcla derretida y bátalo todo bien y viértalo en el molde. Hornee a 170 °C durante 1 ½ horas. Desmolde el bizcocho y déjelo enfriar. Para 10-12 personas.

Pasteles batidos

Los pasteles de pasta batida tienen una textura muy ligera. Su volumen depende de la cantidad de aire que se incorpora cuando se baten los huevos y el azúcar sobre un calor suave. Se les puede añadir mantequilla para enriquecerlos.

Bizcocho de pasta batida básico

4 huevos
120 g de azúcar refinado
120 g de harina tamizada con una pizca de sal

Engrase, enharine y forre un molde redondo de 20 cm de diámetro (*véase* página 308). Bata los huevos y el azúcar en un cuenco refractario sobre una cacerola de agua caliente hasta que la mezcla se espese. Quite el cuenco de la cacerola de agua caliente y siga batiendo hasta que la mezcla esté fría. Tamice e incorpore la harina. Vierta la pasta en el molde preparado y horneéla a 170 °C durante 25 minutos. Desmolde el bizcocho y déjelo enfriar sobre una rejilla. Para 6-8 personas.

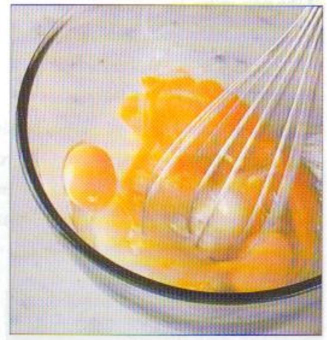
Servir un bizcocho de pasta batida

Un bizcocho de pasta batida se puede servir cortado en capas intercaladas con crema batida y confitura y espolvoreado con azúcar refinado o lustre, aunque también se puede decorar elaboradamente. Pruebe una de las siguientes ideas:

- Rellénelo con una *mousse* de frambuesas y frambuesas enteras (como el brazo de gitano de la página siguiente).
- Embébalo en almíbar y licor, córtelo a capas e intercálelas con crema batida y puré de frutas (*véase* página 315).
- Rellénelo y decórelo con *chantilly* y frutas frescas (*véase* página 321).

Preparar un bizcocho de pasta batida

Los pasteleros utilizan una batidora para incorporar la máxima cantidad de aire posible. Para acelerar el proceso de espesamiento, el cuenco se pone sobre agua caliente; hay que tener cuidado de que no toque el agua o la mezcla se empezará a cocer.



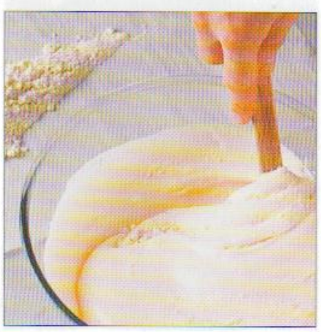
1 Ponga los huevos y el azúcar en un cuenco grande refractario, bata vigorosamente los huevos y empiece a mezclarlos con el azúcar.



2 Ponga el cuenco sobre una cacerola con agua caliente y bata hasta que la mezcla esté lo suficientemente espesa para dejar un surco en forma de ocho en la superficie al levantar la batidora.



3 Retire el cuenco de la cacerola y siga batiendo hasta que la mezcla se haya enfriado y esté muy espesa, 3-5 minutos.



4 Añada la harina en varias tandas con una espátula de goma. Corte toda la mezcla para evitar que se pierda el aire.



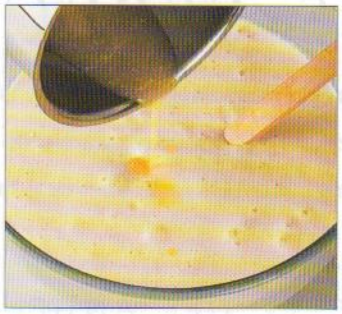
5 Vierta lentamente la pasta en el molde preparado, dejándola caer suavemente con la espátula.



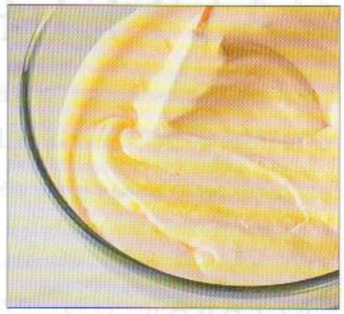
6 Si el bizcocho está bien cocido ha de estar dorado, bien subido y sentirse firme pero flexible al tocarlo.

Enriquecer un bizcocho de pasta batida

Añada mantequilla derretida a la pasta batida del bizcocho básico para enriquecerla y para que quede más jugosa. La mantequilla se ha de enfriar bien después de derretirla y se ha de añadir lentamente a la mezcla batida una vez incorporada la harina. Hornee el bizcocho inmediatamente después de haber mezclado la pasta.



1 Derrita 20 g de mantequilla sin sal y déjela enfriar. Viértala poco a poco sobre la superficie de la mezcla batida.



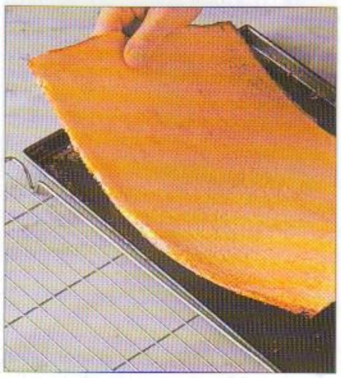
2 Incorpore suavemente la mantequilla, cortando la mezcla con la espátula para que no se escape el aire, hasta que quede perfectamente incorporada.

Qué quiere decir...

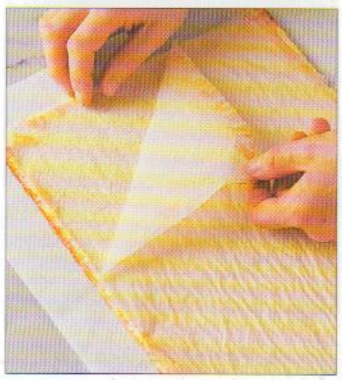
Al bizcocho de pasta batida también se le suele llamar bizcocho genovés o *génoise* en francés. Considerado uno de los bizcochos clásicos franceses, en realidad proviene de Génova. Hay diferentes recetas de este tipo de bizcocho, en algunas apenas se les pone grasa y otras están enriquecidas con mantequilla. Si va a hacer un pastel cortado a capas intercaladas con otros ingredientes, el bizcocho sin grasa es más ligero.

Preparar un brazo de gitano

El bizcocho de un brazo de gitano se hornea en un molde rectangular, se enfría y se enrolla alrededor de un relleno. Siga la técnica del bizcocho de pasta batida de la página anterior y utilice 4 huevos, 125 g de azúcar y 75 g de harina. Hornee el bizcocho en un molde de 22 × 33 cm a 190-200 °C, de 4 a 5 minutos. Para los rellenos, véase recuadro, página anterior.

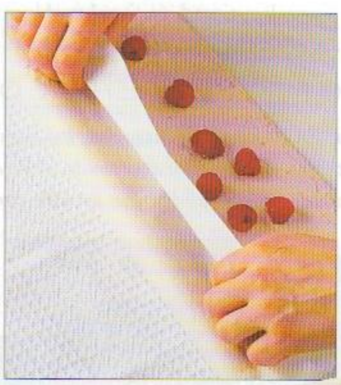


1 Saque el bizcocho del molde con el papel y póngalo sobre la rejilla. Déjelo enfriar.



2 Ponga la parte superior hacia abajo sobre una hoja de hornear espolvoreada con azúcar.





3 Transfiera el bizcocho, todavía sobre el papel, a un lienzo. Extienda el relleno escogido. Doble 2 cm de bizcocho por el lado largo con el papel como guía. De esta manera será más fácil enrollarlo.

4 Enrolle el bizcocho con cuidado, ayudado por el papel. Si quiere que quede más apretado, consulte el recuadro de la derecha. Ponga el brazo de gitano acabado con la parte de la junta hacia abajo y espolvoréelo por encima con azúcar lustre o refinado justo antes de servirlo.

Trucos de cocinero

Utilice esta técnica para que el brazo de gitano quede con una presentación más limpia.



Introduzca una espátula entre el bizcocho y el papel. Estire del papel alejándolo de la paleta.



Pasteles especiales

Estos pasteles se basan en técnicas especiales relacionadas con los ingredientes y la forma del pastel. Con la utilización de técnicas pasteleras como aromatizar capas de bizcocho y ponerlas unas sobre otras se añade interés y sabor a los pasteles.

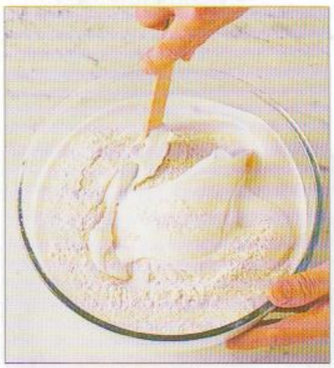
PASTEL DEL ÁNGEL

12 claras de huevo (unos 350 ml)
1½ cucharaditas de crémor tártaro
280 g de azúcar refinado
85 g de harina tamizada
25 g de maicena tamizada
1 cucharadita de esencia de vainilla

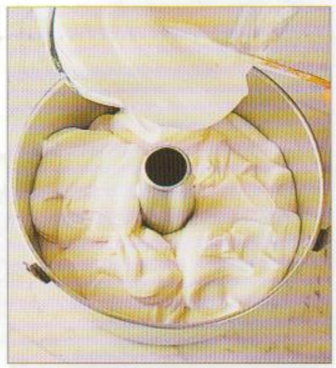
Bata las claras de huevo hasta que empiecen a espumar, agregue el *crémor* tártaro y continúe batiendo hasta que estén a punto de nieve. Añada el azúcar, batiendo tras cada adición para obtener un merengue firme. Añada la harina, la maicena y la vainilla. Vierta la pasta en un molde especial para este bizcocho o un molde de tubo sin engrasar y hornéelo a 175 °C durante 40-45 minutos. Invierta el molde y deje que el bizcocho se enfríe dentro. Para 10-12 personas.

PREPARAR UN PASTEL DEL ÁNGEL

Este famoso bizcocho americano es diferente porque está hecho con claras de huevo en lugar de yemas y por eso es tan ligero y etéreo. El crémor *tártaro se bate con las claras para endurecerlas y dar cuerpo al merengue, y el bizcocho se enfría con el molde invertido para evitar que se encoja y para que conserve su forma.*



1 Con una espátula, mezcle la harina, la maicena y la vainilla con el merengue. No la mezcle en exceso porque el aire se puede escapar.



2 Ponga la pasta en el molde especial para este pastel sin engrasarlo ni enharinarlo. Nivele la superficie con la espátula y hornéelo inmediatamente.



3 Después de hornearlo, invierta el molde sobre sus patas; si el molde no tiene patas, inviértalo sobre un embudo o sobre el cuello de una botella. Enfríe el bizcocho completamente y desmóldelo.

TORTA DE CHOCOLATE

225 g de mantequilla sin sal
150 g de azúcar moreno
4 huevos, yemas y claras separadas
200 g de chocolate sin azúcar rallado
200 g de avellanas molidas
25 g de almendras molidas
50 g de azúcar refinado

Engrase y forre una tartera de 23 cm de diámetro. Reduzca a crema la mantequilla y el azúcar, añada las yemas de huevo y bátalo todo. Agregue el chocolate rallado y los frutos secos molidos y bátalos hasta mezclarlos. Bata las claras en otro cuenco hasta que estén firmes; añada el azúcar y siga batiendo. Incorpore a la mezcla de chocolate. Vierta la pasta y hornéela a 150 °C, 50 minutos. Para 10-12 personas.

PREPARAR UNA TORTA DE CHOCOLATE

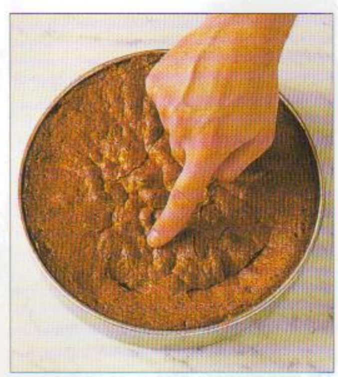
Las tortas austríacas no tienen harina. En este tipo de bizcocho, los frutos secos finamente molidos la sustituyen, expulsando parte del aceite que contienen y aportando al bizcocho una textura compacta. Es absolutamente esencial un chocolate de buena calidad con un alto contenido en manteca de cacao.



1 Bata el chocolate rallado y los frutos secos molidos con los ingredientes batidos hasta que todo quede bien mezclado.



2 Con una espátula, incorpore con cuidado el merengue en 3 o 4 veces.



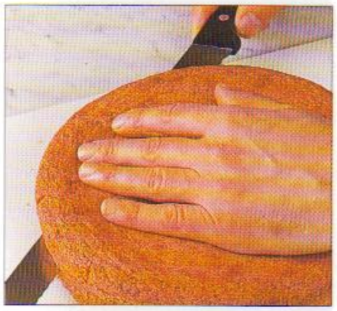
3 Presione el centro del bizcocho: se ha de notar ligeramente blando. Cuando se vaya enfriando, se irá haciendo más compacto.

CORTAR Y REMOJAR

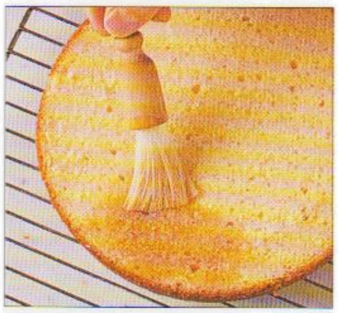
Para que un pastel a capas tenga un acabado atractivo, éstas se han de cortar bien. La técnica que aquí utilizamos sirve para cortar discos iguales que encajan perfectamente cuando se monta el pastel (véase derecha). Remojar las capas en almíbar y licor es ideal para aportar sabor al bizcocho.



1 Con un cuchillo pequeño, haga un pequeño corte en un lado del bizcocho.



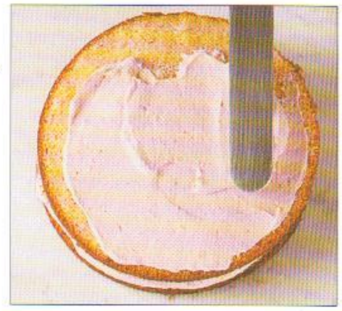
2 Con un cuchillo dentado y con un movimiento de sierra, corte el pastel en dos o tres capas.



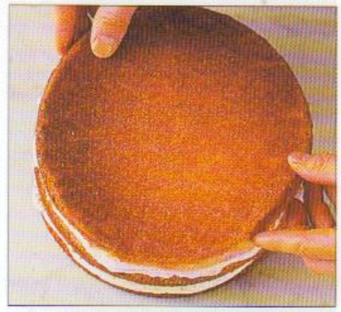
3 Pincele las superficies cortadas con un almíbar ligero y con 2 o 3 cucharadas de licor.

RELLENAR Y MONTAR EL PASTEL

Después de cortar y remojar los discos de bizcocho (véase izquierda), éstos se pueden volver a juntar con un relleno de su elección. Aquí se ha empleado un relleno de crema batida y puré de frambuesas; para más ideas sobre rellenos, véase recuadro, página 312. Reserve la base del bizcocho para ponerla encima.



1 Extienda el relleno sobre un disco de bizcocho, ponga el siguiente alineando los cortes; repita.



2 Ponga por encima el último disco con la parte cortada hacia abajo y alinee los cortes.



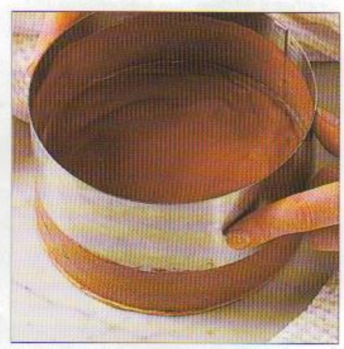
3 Extienda el relleno por la superficie y los lados del bizcocho con una espátula caliente.

PREPARAR UN PASTEL DE MERENGUE

Los pasteleros utilizan esta técnica profesional montando varias capas de bizcocho para crear pasteles con acabados muy precisos. En este caso, los discos de merengue (véase página 273) se recubren con la mousse *de chocolate del* Gâteau des Deux Pierre *(véase página 284), pero puede utilizar la misma técnica con los discos de bizcocho y el relleno anterior. Para preparar los cigarrillos de chocolate de la decoración,* véase *página 291.*

1 Ponga un disco de merengue sobre un cartón dentro de un molde redondo sin base metálica: cubra el disco con una capa de *mousse*; ponga otro disco de merengue, siga poniendo capas y termine con una capa de *mousse*.





2 Enrolle un lienzo caliente alrededor del molde de 1 a 2 minutos y levántelo con cuidado.



Pasteles de queso

Horneados o sin hornear, con una base de galletas desmenuzadas o con pasta quebrada, los pasteles de queso son muy fáciles de hacer. El pastel puede ser ligero y esponjoso o rico y denso, según el método empleado y el tipo de queso utilizado.

Pastel de queso y frambuesa

250 g de galletas María desmenuzadas
60 g de mantequilla derretida
15 g de gelatina en polvo
4 cucharadas de agua
125 ml de crema de leche espesa
500 ml de puré de bayas sin azúcar
125 g de azúcar refinado
250 g de requesón

Prepare una base de galletas y mantequilla, póngala en un molde desmontable de 25 cm de diámetro y refrigérela. Prepare la gelatina en el agua. Bata la crema. Mezcle los ingredientes, agrégueles la gelatina disuelta, la crema y mézclelo todo. Vierta en el molde. Refrigere 4 horas. Para 6-8 personas.

Preparar una base de migas

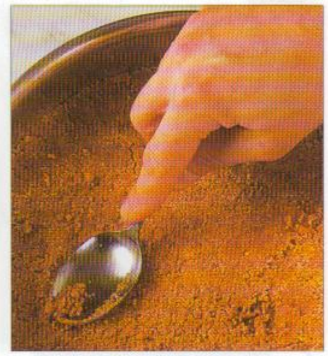
Las bases de migas de galleta unidas con mantequilla derretida se enfrían en la nevera para que se solidifiquen y se utilizan para pasteles de queso no horneados y enfriados en la nevera, pero también para horneados (véase página siguiente). Si lo desea, puede desmenuzar las galletas en una picadora.



1 Trocee las galletas. Póngalas en una bolsa de plástico fuerte y aplástelas pasándoles un rodillo por encima.



2 Pase las galletas desmenuzadas a un cuenco grande; vierta la mantequilla derretida y remuévalo todo con una cuchara metálica hasta que todo esté bien mezclado.



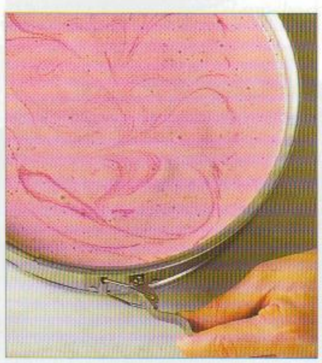
3 Presione la mezcla de galletas contra la base del molde con el dorso de una cuchara metálica y alise y aplane la superficie para obtener una capa uniforme.

Preparar un pastel de queso frío

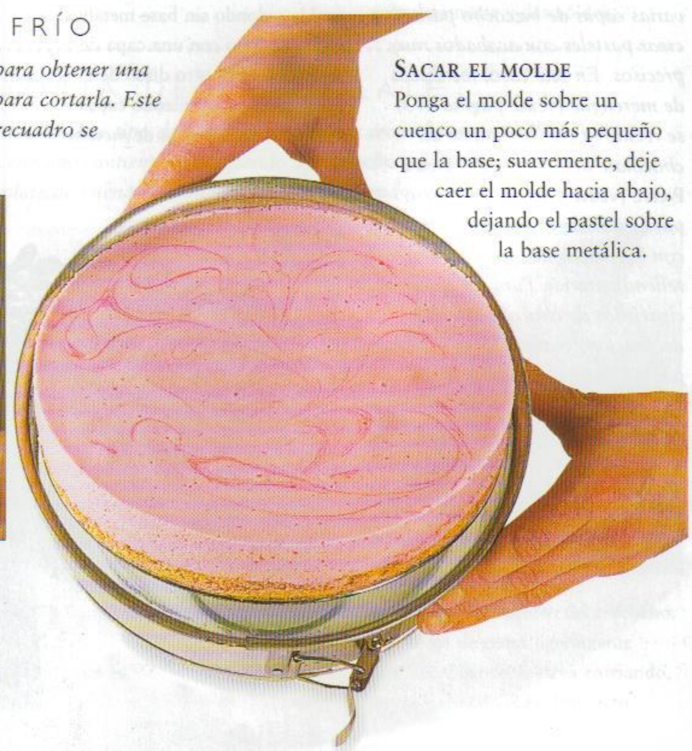
El puré de frutas, el requesón y la crema batida se cuajan con gelatina para obtener una textura parecida a la de una mousse pero lo suficientemente compacta para cortarla. Este tipo de pastel de queso es más ligero que el horneado. En la receta del recuadro se utiliza esta técnica.



Incorporar la gelatina
Agregue removiendo la gelatina disuelta a una mezcla de puré de bayas y queso hasta que todo se mezcle bien.



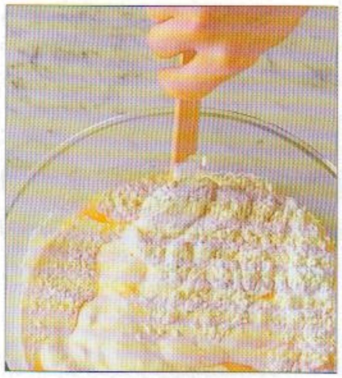
Abrir la pinza
Abra lentamente la pinza situada en el lateral del molde; de esta manera el borde queda suelto y el pastel se separa del molde.



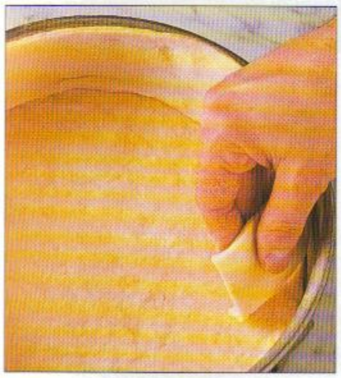
Sacar el molde
Ponga el molde sobre un cuenco un poco más pequeño que la base; suavemente, deje caer el molde hacia abajo, dejando el pastel sobre la base metálica.

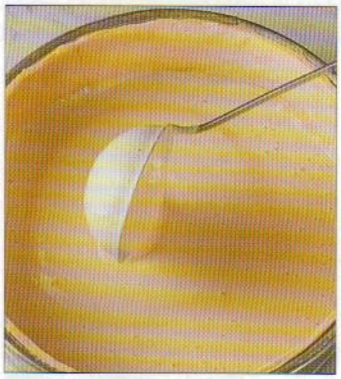
Preparar un pastel de queso horneado

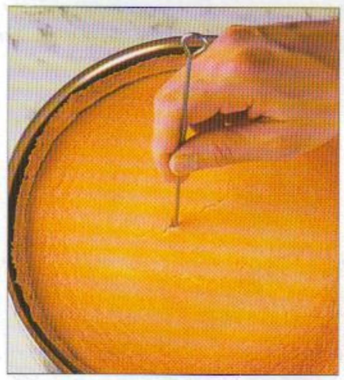
Este tipo de pastel de queso se suele hornear con una base de pasta. En este caso, se ha utilizado una pasta crujiente y dulce con queso crema al estilo austríaco enriquecida, pero también puede utilizar una simple pasta quebrada o azucarada. La pasta siempre se ha de hornear sola, para que el relleno no la ablande.



1 Prepare el relleno: bata el queso crema, el requesón granulado y el azúcar con una cuchara de madera hasta que estén bien mezclados; añada el resto de los ingredientes del relleno y remuévalos hasta que la harina y la maicena se hayan incorporado uniformemente.



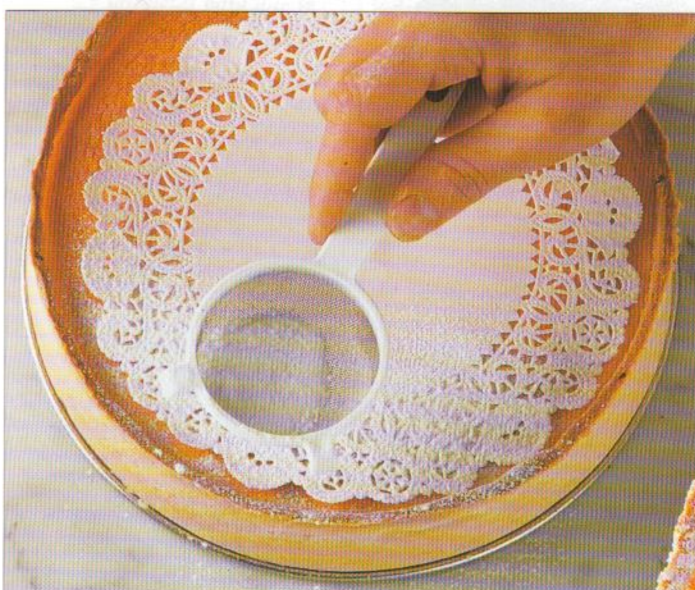




2 Enfonde la base del molde con un círculo de pasta y el lateral con una tira ancha. Asegúrese de que las juntas están bien selladas para que el relleno no se salga.

3 Después de quitar el papel de aluminio y las legumbres, vierta el relleno con un cucharón sobre la pasta parcialmente horneada. Llénela casi hasta el borde.

4 Cuando el pastel de queso está cocido, la pasta se separará de las paredes del molde y, al insertar una broqueta metálica, ésta saldrá limpia.



5 Para decorarlo, ponga una blonda de papel sobre el pastel. Ponga azúcar lustre en un tamiz pequeño y espolvoréela suavemente sobre el pastel. Quite la blonda con cuidado. También puede adornar el pastel de queso con bayas glaseadas o con copos de chocolate (*véase* página 290).

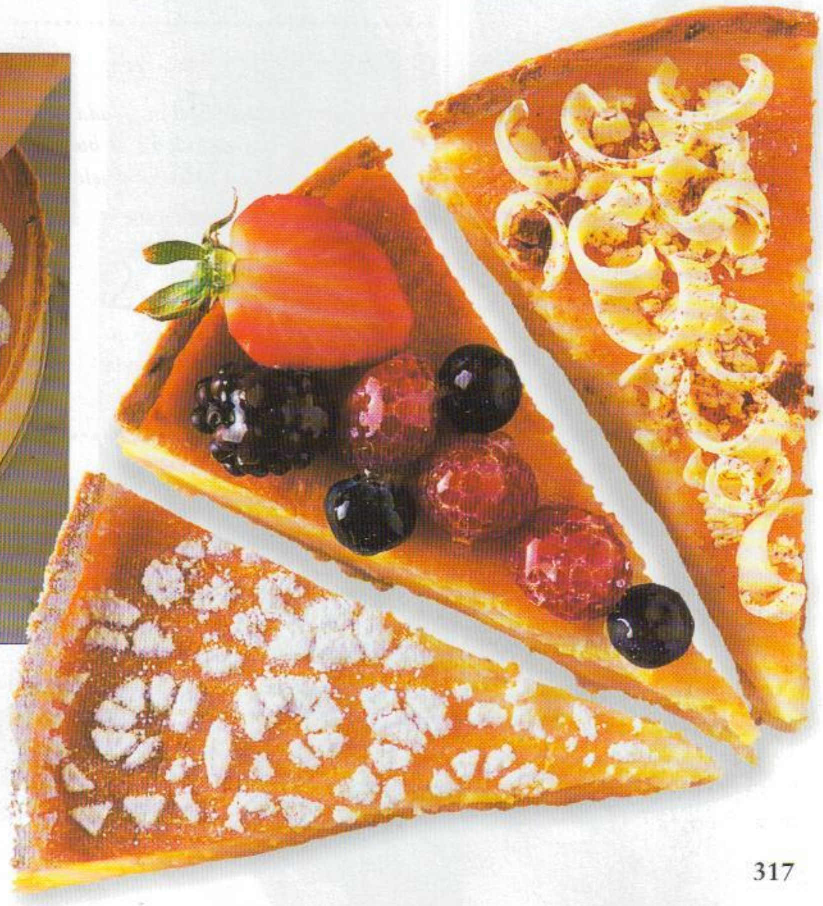
Pastel de queso austríaco

375 g de queso crema
350 g de requesón granulado
175 g de azúcar refinado
4 huevos ligeramente batidos
125 ml de crema agria
215 g de harina
1 cucharada de maicena
2–3 cucharadas de agua

Prepare el relleno: bata 250 g de queso crema con el requesón y el azúcar. Agregue los huevos, la crema agria, 2 cucharadas de harina y la maicena y mézclelo todo.

Prepare la pasta: restriegue el resto del queso crema con la harina restante. Añada el azúcar y el agua suficiente para unir la pasta. Póngala en la nevera durante 30 minutos. Extienda la pasta y forre con ella la base y las paredes de un molde desmontable de 25 cm de diámetro. Hornee la pasta sola a 180 °C durante 10-15 minutos.

Vierta el relleno y hornee el pastel de 40 a 45 minutos hasta que esté cuajado. Déjelo enfriar en el molde y después desmóldelo. Para 12 personas.

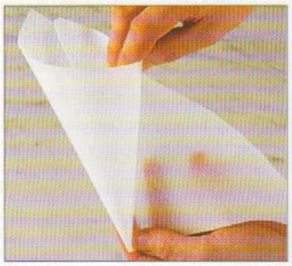


Glaseados para pasteles

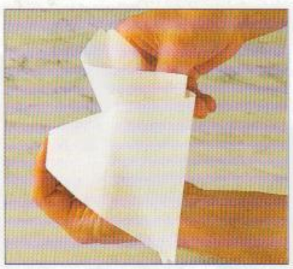
Un pastel puede transformarse en un postre impresionante con un glaseado. Los glaseados básicos como el glaseado al agua, el glaseado real, el de chocolate y la crema de mantequilla, son fáciles de hacer, mientras que la crema *chantilly* batida es un secreto.

Preparar una manga pastelera de papel

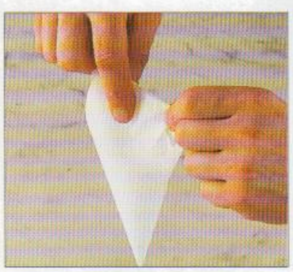
Utilice papel de hornear. La punta de la manga se puede cortar para variar su tamaño.



Corte un cuadrado de papel de 25 cm por la mitad diagonalmente. Forme un cono.



Enrolle el otro punto del triángulo alrededor y júntelo con los otros dos.



Una los tres puntos para formar un extremo puntiagudo y doble el papel sobrante por dentro; arrúguelo para que mantenga la forma.

Glaseado al agua

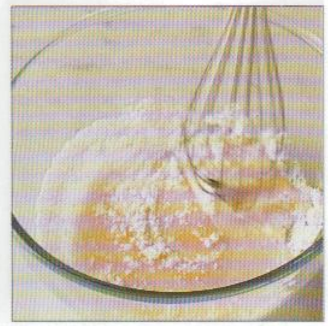
Este sencillo glaseado se suele preparar con azúcar lustre y agua caliente, pero muchos pasteleros lo hacen con zumo de fruta o con licor. Para cubrir la parte superior y los laterales de un bizcocho de 20 cm de diámetro necesitará 175 g de azúcar lustre y 1-2 cucharadas de líquido. Use el glaseado tras hacerlo.



1 Tamice el azúcar lustre sobre un cuenco. Deshaga los grumos con una cuchara metálica.



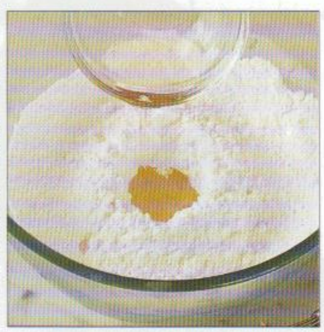
2 Añada un poco de agua caliente o del líquido escogido y bata con fuerza.



3 Siga batiendo hasta obtener una pasta homogénea y añada más líquido si fuese necesario.

Glaseado real

Para retardar su solidificación, añada glicerina. Para cubrir un bizcocho de 24 cm de diámetro necesitará 500 g de azúcar lustre, 2 claras de huevo, 2 cucharadas de zumo de limón y 2 cucharaditas de glicerina. Cubra el glaseado con plástico, déjelo reposar durante la noche y remuévalo antes de aplicarlo.



1 Ponga el azúcar tamizado en un cuenco y haga un hueco en el centro. Añada las claras de huevo y el zumo de limón.

2 Bata la mezcla hasta que se espese, unos 10 minutos; luego añada batiendo la glicerina.



Glaseado de chocolate

Un glaseado brillante, como el del pastel Sacher inferior, es fácil de obtener siguiendo esta técnica. Es esencial utilizar chocolate de buena calidad sin azúcar; aquí se han utilizado botones de chocolate de cobertura porque se derriten con facilidad. Antes de hacer el glaseado de chocolate, glasee el bizcocho.



1 Añada el chocolate al almíbar de azúcar, bátalo a fuego moderado hasta que quede bien mezclado y sin grumos.



2 Para comprobar el punto de hebra, moje los dedos en agua helada y en el chocolate, sepárelos para ver si se forma un hilo.



3 Ponga el cazo sobre un lienzo y golpéelo para eliminar las burbujas de aire. Utilice el glaseado inmediatamente.

Glaseado de chocolate

150 g de azúcar refinado
150 ml de agua
300 g de botones de chocolate

Prepare un almíbar de azúcar (véase página 280) con el azúcar y el agua. Añada los trozos de chocolate y bátalo todo hasta que quede bien mezclado. Cueza a fuego lento de 3 a 5 minutos hasta que esté a punto de hebra (110 °C). Retire el cazo del fuego y golpéelo sobre la mesa para eliminar las burbujas de aire. Utilice el chocolate inmediatamente. Con estas cantidades hay suficiente para bañar un bizcocho de 25 cm de diámetro.

Trucos de cocinero

Los glaseados de confitura se utilizan para cubrir los pasteles antes del glaseado final para que queden brillantes y jugosos; también se utilizan sobre frutas en tartas y tartaletas para que se conserven frescas y brillantes.



Derrita 100 g de confitura (de albaricoque para los pasteles de chocolate y de frutas rojas para los de frutas). Tamice la confitura caliente para eliminar los grumos de fruta. Vuélvala a poner en el cazo, añada 50 ml de agua y lleve a ebullición sin dejar de remover. Para glasear el bizcocho, póngalo sobre una rejilla y aplíquele el glaseado caliente.

Aplicar un glaseado de chocolate

Para conseguir un acabado perfecto, hay que trabajar con rapidez y con buen pulso. Antes de cubrir el pastel, póngalo sobre una rejilla colocada sobre un papel de hornear para recoger las gotas que caigan y para que no se acumulen alrededor de la base. Cuando el glaseado se haya solidificado quedará brillante y liso.



1 Vierta el glaseado de chocolate (*véase* superior) en el centro del pastel previamente glaseado con confitura de albaricoque (*véase* recuadro, izquierda).



2 Extienda rápidamente el chocolate sobre el pastel con una espátula caliente. Deje que el chocolate caiga por los lados.



3 Golpee la rejilla sobre la mesa para que el glaseado de chocolate se asiente. Déjelo que se solidifique, de 5 a 10 minutos.

Acabado

El chocolate derretido es fácil de aplicar con una manga de papel. Un ejemplo clásico del chocolate aplicado de esta forma lo constituye el pastel austríaco Sacher, decorado de forma sencilla y elegante con su nombre.

Llene una manga de papel (*véase* página anterior) con chocolate derretido. Doble la manga para cerrarla y recorte la punta. Apriete la bolsa para que salga el chocolate mientras escribe el nombre.



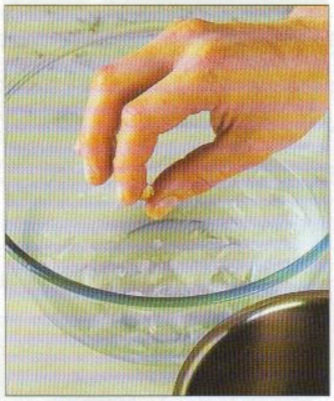
GLASEADO DE CREMA DE MANTEQUILLA

160 g de azúcar refinado
85 ml de agua
2 yemas de huevo
1 huevo
250 g de mantequilla sin sal ablandada

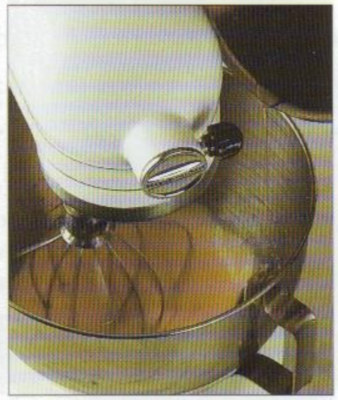
Prepare un almíbar a punto de bola blanda con el azúcar y el agua. Bata ligeramente las yemas de huevo y el huevo en una batidora. Con la batidora en marcha, agregue el almíbar. Bata la mezcla hasta que esté fría y tenga una consistencia parecida a la de una *mousse* y un color pálido. Trocee la mantequilla y añádala poco a poco al recipiente. Aumente a la velocidad máxima hasta que se haya incorporado toda la mantequilla. Cuando la mezcla esté pálida y espumosa puede añadir algún aromatizante si lo desea.
Estas cantidades son suficientes para cubrir un bizcocho de 24 cm de diámetro.

GLASEADO DE CREMA DE MANTEQUILLA

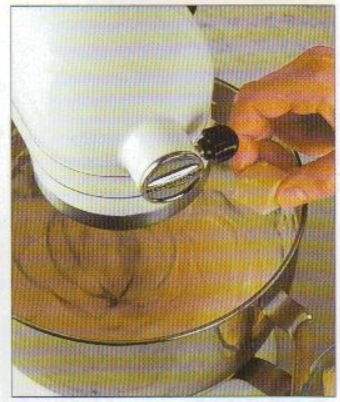
Este glaseado muy cremoso se obtiene batiendo mantequilla en un sabayón de huevos y almíbar de azúcar. La salsa sabayón ha de estar a temperatura ambiente fresca antes de añadirle la mantequilla, pues si está muy caliente la mantequilla se derrite y si está muy fría se solidifica. La crema de mantequilla se puede utilizar para rellenar un pastel o para cubrirlo, sola o aromatizada con vainilla o con licor.



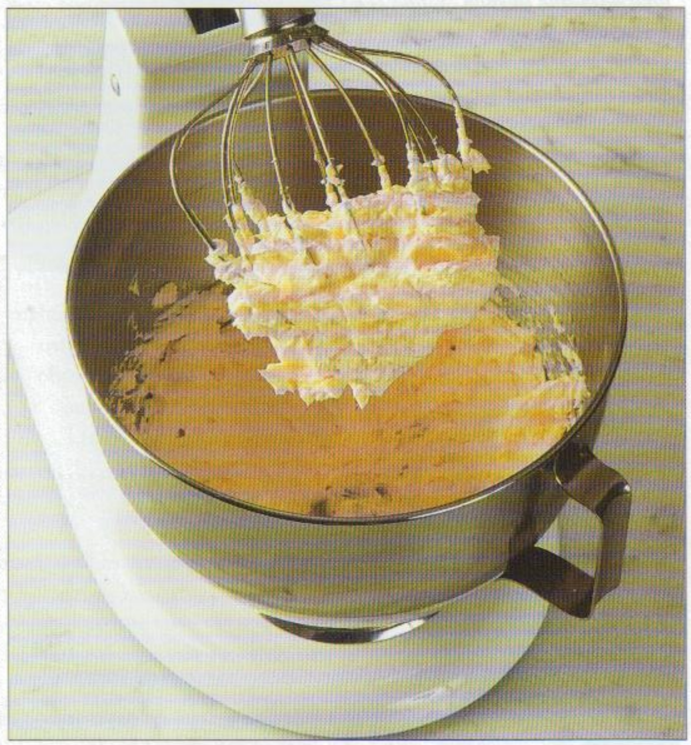
1 Hierva el almíbar a punto de bola blanda (*véase* página 280). Para comprobarlo sin termómetro, moje los dedos en agua helada e inmediatamente después en el almíbar; el almíbar que se queda pegado a los dedos ha de conservar su forma pero al apretarlo se ha de notar blando.



2 Batiendo a velocidad media, vierta el almíbar caliente en un chorrito constante por un lado del cuenco para añadirlo a las yemas y al huevo. Siga batiendo a velocidad media para preparar un sabayón (*véase* página 292) pálido, espeso y frío.



3 Con la batidora a velocidad máxima, añada trozos de mantequilla ablandada y asegúrese de que cada trozo está perfectamente mezclado antes de añadir el siguiente. Cuando haya incorporado toda la mantequilla, añada el aromatizante escogido.



4 Levante la batidora del cuenco y retire la mantequilla. Refrigérela de 5 a 10 minutos para endurecerla. Ya está lista para su empleo.

PREPARAR CREMA DE MANTEQUILLA

Esta sencilla mezcla de clara de huevo, azúcar y mantequilla se suele utilizar para cubrir pasteles de cumpleaños infantiles. Es una alternativa sencilla a la crema de mantequilla profesional; es fácil de hacer y no se necesitan utensilios especiales.

Con una cuchara de madera, bata 125 g de mantequilla hasta que esté blanda. Agréguele poco a poco 250 g de azúcar lustre tamizado y bátalo todo hasta conseguir una mezcla suave y esponjosa; añada unas cuantas gotas de aromatizante o colorante, si lo desea.
Siga batiendo hasta que la mezcla esté muy pálida y espumosa y añada un poco de agua si la nota demasiado espesa.



Glaseado de crema batida

Una de las formas más rápidas, fáciles y eficaces de rellenar y glasear un bizcocho es con crema batida. Los pasteleros suelen utilizar chantilly *(*véase *página 292), ya que su sabor a vainilla armoniza con el del bizcocho y las frutas frescas, obteniendo un postre fabuloso. Aquí, un bizcocho de pasta batida (*véase *página 312) se ha cortado en tres discos que se han remojado en almíbar y kirsch. Para un bizcocho de 25 cm de diámetro se necesitan unos 500 ml de crema de leche espesa y 200 g de fruta.*



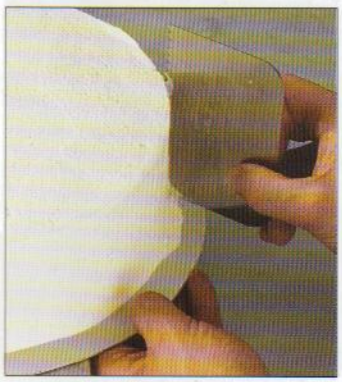
1 Corte el bizcocho en discos y remójelos (*véase* página 315); póngalos sobre un cartón para pasteles. Extienda la crema *chantilly* sobre los discos y ponga por encima las frutas frescas.



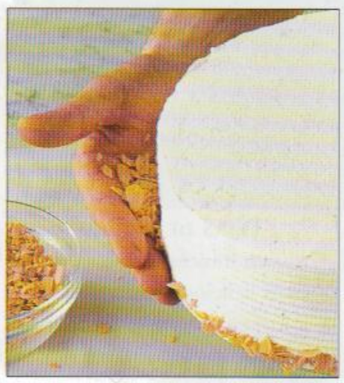
2 Alise la capa de crema y si sobra un poco extiéndala por los laterales del bizcocho con una espátula; cubra la capa superior con *chantilly* e intente que quede lo más lisa posible.



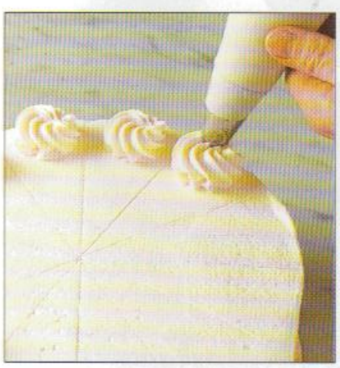
3 Con la punta de la espátula, extienda más crema por los lados. Con una plataforma giratoria, si la tiene, vaya girando el pastel.



4 Para alisar los lados utilice una rasqueta plana. Manténgala en un ángulo de 45° mientras va girando el pastel. Repita la misma operación con una rasqueta dentada para obtener un borde acanalado.



5 Pase el pastel sobre un cartón más pequeño. Póngalo sobre una plataforma giratoria; presione frutos secos tostados fileteados por el borde de la base, apretándolos contra la crema.



6 Con la punta de un cuchillo, marque 12 porciones en la superficie del pastel y, con una manga pastelera provista de boquilla en forma de estrella, haga una roseta en cada porción.

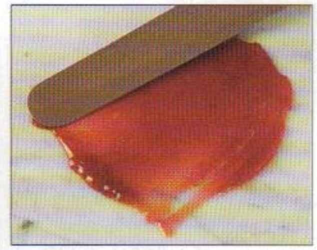
7 Decore el pastel como en la fotografía, con fresones partidos por la mitad y sumergidos en un glaseado de confitura roja (*véase* recuadro, página 319) y frutos secos. También puede probar con frutas y frutos secos de su elección.



Trucos de cocinero

Ablandar la confitura

Así, la confitura no rompe el bizcocho al extenderla sobre su superficie.



Ponga confitura sin semillas o tamizada sobre una mesa lisa y extiéndala hacia delante y hacia atrás con una espátula hasta que tenga una consistencia muy blanda y sea fácil de untar.

Esta técnica resulta especialmente útil con bizcochos de pasta batida elaborados sin grasa, porque tienen una costra delicada. La capa fina de bizcocho de un brazo de gitano (*véase* página 313) es especialmente delicada y se puede romper si se unta con confitura que no ha sido previamente ablandada.

Repostería

Delicados, pequeños y espléndidamente frívolos, estos tentadores bocaditos son las estrellas de los postres. La repostería, una variedad exquisita y delicada de pequeños pastelillos, galletas, frutas y chocolate, exige mucha atención en el detalle, incluso en los pastelillos más sencillos. Hornéelos con cuidado, pues se queman fácilmente.

TEJAS DE ENCAJE

70 ml de zumo de naranja
ralladura de 1 naranja
50 ml de Grand Marnier
250 g de azúcar refinado
100 g de mantequilla sin sal
200 g de almendras granuladas
125 g de harina

Mezcle todos los ingredientes en un cuenco. Engrase una placa de hornear con mantequilla y ponga pequeños montoncitos de la mezcla sobre ella, de 5 en 5. Aplánelos con un tenedor y horneélos a 180 °C, 5 minutos. Saque las tejas y póngalas sobre un rodillo engrasado con aceite para darles forma mientras se hornean las 5 siguientes. Para 25 tejas.

FINANCIEROS

30 g de pasas
3 cucharadas de ron
60 g de mantequilla sin sal, derretida
60 g de claras de huevo
60 g de azúcar refinado
30 g de harina
30 g de almendras molidas

Engrase seis moldes pequeños de tartaleta ovalados. Remoje las pasas en el ron 15 minutos, como mínimo. Mezcle todos los ingredientes y añada las pasas. Divida un cuarto de mezcla en los moldes y hornee a 200 °C, 10 minutos. Retire del horno y repita la operación tres veces con la mezcla restante. Remoje con el ron restante. Para 24 financieros.



Tejas de encaje
Tuile en francés significa teja y estos deliciosos pastelillos se llaman así por su forma.





Operetas
Prepare un bizcocho para brazo de gitano (*véase* página 313) y córtelo en tres trozos. Sobre el primero extienda una capa de *ganache* (*véase* página 282). Cúbralo con otro trozo y remójelo con almíbar con sabor a café. Cubra el bizcocho con un glaseado de crema de mantequilla (*véase* página 320) y póngale por encima el último trozo. Cubra el bizcocho con *fondant* de chocolate. Córtelo en cuadrados. Para 21 pastelillos.



Financieros
Son pequeños bizcochos aromatizados de varias formas. Pruebe a sustituir el ron por un aguardiente o las pasas por frutos secos u otras frutas secas.





Alquejenjes caramelizados
Levante con cuidado las hojas de los alquejenjes (*véase* página 263) y retuérzalas por la base. Prepare un caramelo ligero (*véase* página 281) y bañe las bayas en él, sin tocar las hojas, dejando escurrir el caramelo sobrante. Póngalas de pie sobre una hoja de papel de hornear engrasada y deje que el caramelo se solidifique.

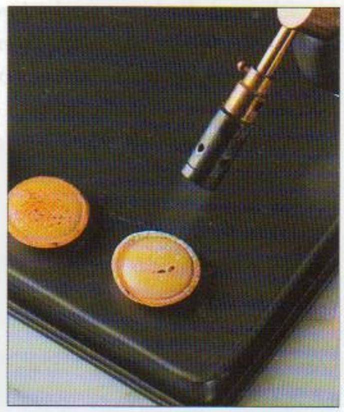






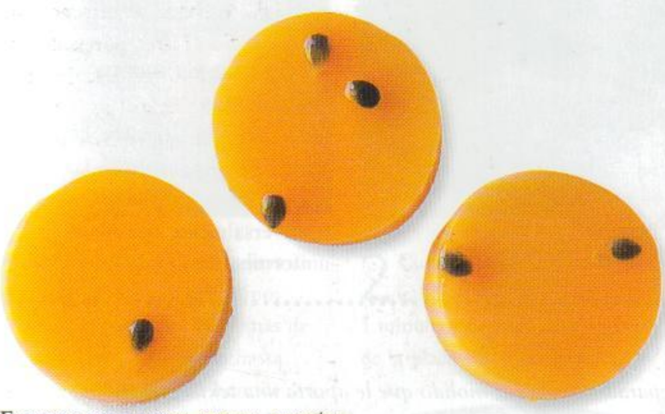
BOLITAS DE HELADO

Con un vaciador para hacer bolas de melón, haga bolitas de helado. Trabaje con rapidez para que el helado no se derrita. Ponga las bolas sobre papel de hornear y cláveles un palillo. Congele las bolas durante 10 minutos y sumérjalas en chocolate derretido enfriado hasta que estén bien cubiertas; póngalas inclinadas sobre papel de hornear y deje que el chocolate se solidifique.

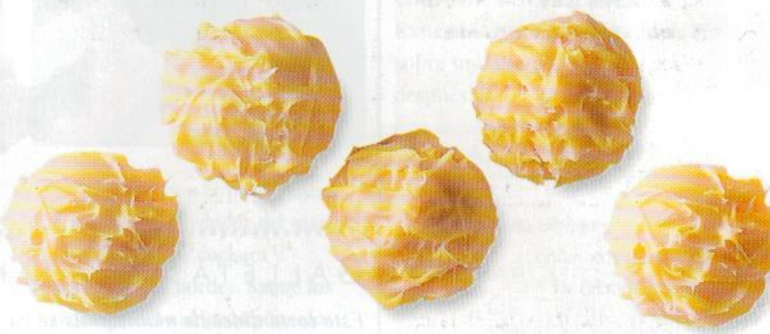


TARTALETAS DE LIMÓN

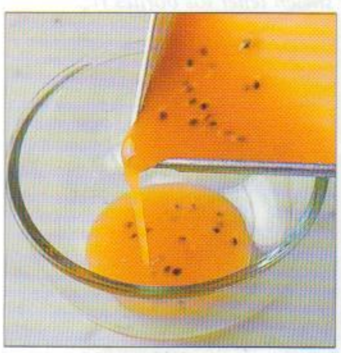
Prepare la mitad de la pasta quebrada azucarada. Enfonde 6 moldes pequeños de tartaletas y hornée a 180 °C, de 7 a 10 minutos. Saque la pasta de los moldes. Repita la misma operación cinco veces más. Prepare la mitad de crema pastelera y añádale el zumo de 2 limones. Ponga la crema en las tartaletas y espolvoréelas con azúcar lustre. Caramelice.

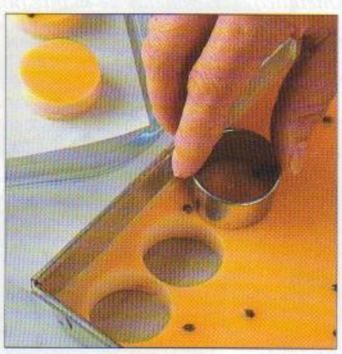


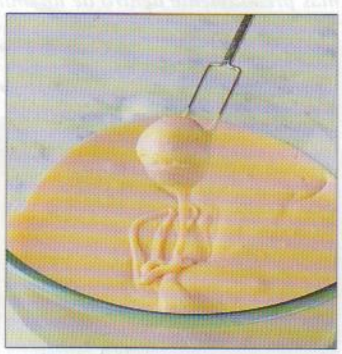
ESPEJOS DE FRUTA DE LA PASIÓN

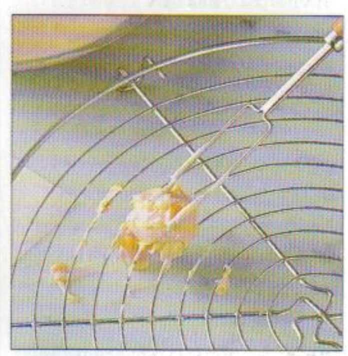


TRUFAS DE ALMENDRAS









1 Prepare una *mousse* (*véase* página 274) de fruta de la pasión. Cúbrala con una jalea de fruta (*véase* página 275). Meta en la nevera hasta que solidifique.

2 Corte los espejos con un cortapastas metálico de 4 cm de diámetro. Colóquelos sobre papel de hornear y enfríelos en la nevera hasta el momento de servirlos.

1 Con un vaciador de melón, haga unas bolas con pasta de almendras y sumérjalas en *ganache* (*véase* página 282) de chocolate blanco hasta que se cubran.

2 Pase las trufas por una rejilla para que no tengan una superficie lisa. Déjelas en la rejilla hasta que se solidifiquen y después póngalas en cestitas de papel.

GALLETAS

Las galletas se presentan en una infinita variedad de formas, texturas y sabores; las siguientes técnicas nos revelan algunas de las mejores, desde las galletas enrolladas, cortadas en rodajas o con manga pastelera de masas parecidas, hasta las mantecosas galletas de mantequilla, las crujientes pastas de coñac y los típicos bizcochos de soletilla y tejas francesas.

PASTAS BÁSICAS

GALLETAS ENROLLADAS: ablande 125 g de mantequilla sin sal y bátala con 150 g de azúcar refinado. Cuando la mezcla esté homogénea, añádale 2 yemas de huevo y 225 g de harina. Agréguele 50 g de pasas, sultanas o pasas de Esmirna. Dé forma y hornée a 180 °C, 15 minutos. Para 12-15.

GALLETAS DE FORMAS LIBRES: derrita 125 g de mantequilla sin sal. Añádale 150 g de azúcar refinado. Cuando la mezcla esté fría, incorpórele 2 claras de huevo, 100 g de harina y 125 g de almendras molidas. Dé forma a las galletas y hornéelas a 180 °C, 15 minutos. Para 12-15.

GALLETAS DE MANTEQUILLA

115 g de mantequilla ablandada
55 g de azúcar refinado
115 g de harina

Mezcle la mantequilla y el azúcar hasta obtener una crema ligera y esponjosa. Añada la harina sin dejar de remover. Ponga la mezcla en un molde engrasado de 31 x 21 cm y apriétela con las yemas de los dedos para comprimir y nivelar la pasta.

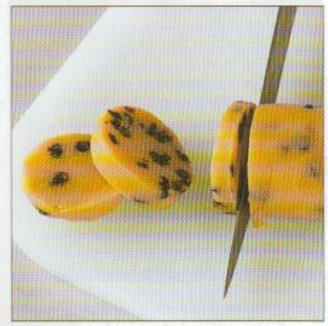
Corte la pasta en rectángulos del mismo tamaño, sin llegar hasta la base del molde. Hornee a 170 °C durante 35 minutos o hasta que la preparación esté ligeramente dorada. Déjela enfriar en el molde unos 5 minutos, espolvoree con azúcar y corte los rectángulos. Déjelos enfriar en el molde 1 hora, sáquelos y enfríelos completamente sobre una rejilla. Para 18 rectángulos.

GALLETAS ENROLLADAS

En estas galletas, la pasta (véase recuadro, izquierda) es lo suficientemente compacta para extenderla y cortarla o enrollarla y cortarla en rodajas. Esta pasta se extiende muy poco en la placa durante la cocción, por lo tanto no es necesario separar mucho las galletas. Amase ligeramente la pasta hasta que quede unida y póngala en la nevera. Extienda los recortes sólo una vez más, porque si no las galletas quedarán duras.

EXTENDER Y CORTAR
Enfríe la pasta en la nevera y después extiéndala. Corte las formas con un cortapastas.

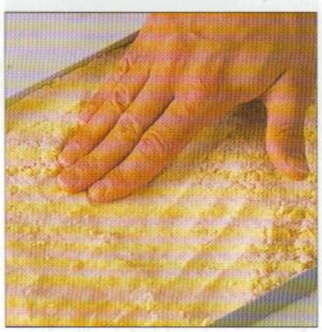




ENROLLAR Y CORTAR EN RODAJAS
Haga un rollo largo con la pasta, envuélvalo y póngalo en la nevera. Corte el rollo transversalmente en rodajas uniformes.

GALLETAS DE MANTEQUILLA

Esta torta dulce de mantequilla se ha preparado con arroz molido que le aporta una textura crujiente, pero puede utilizar sémola en lugar de arroz. Si quiere, le puede dar forma redonda sobre una placa de hornear o más precisamente dentro de un anillo metálico. Las galletas de mantequilla suelen tener los bordes rizados.



1 Presione la pasta firmemente con los dedos en el molde enmantecado y asegúrese de que tiene el mismo grosor.



2 Cuando todavía está caliente, espolvoréela con azúcar refinado y córtela en rectángulos con un cuchillo de cocinero.



3 Después de enfriarlos en el molde durante 5 minutos, pase los rectángulos a una rejilla y deje que se enfríen completamente.

GALLETAS DE FORMAS LIBRES

Estas galletas están hechas con una pasta más blanda que la de las galletas enrolladas (véase recuadro, página anterior), lo suficientemente blanda para dejarla caer con una cuchara o manga pastelera sobre la placa del horno, sin necesidad de extenderla antes. Asegúrese de que las galletas tienen el mismo tamaño para que se horneen y sepárelas bastante, pues la pasta tiende a extenderse.



CON CUCHARA
Haga montoncitos con la pasta o viértala con una cuchara sobre la placa de hornear.



CON MANGA PASTELERA
Llene con la pasta una manga pastelera provista de boquilla estrellada. Haga rosetas sobre la placa.

BARQUILLOS DE COÑAC

Estas galletas ligeras y crujientes se moldean una vez horneadas, mientras todavía están calientes y maleables. Si trabaja con rapidez no se endurecerán, pero si lo hiciesen, póngalas otra vez en el horno unos 30 segundos para que se ablanden.



1 Separe bien las cucharaditas de pasta en la placa del horno; presione la pasta con las yemas de los dedos para extenderla hasta formar un redondel de 3 cm de diámetro.



2 Cuando haya horneado las galletas, déjelas reposar 1 minuto y después despréndalas de la placa con una espátula.

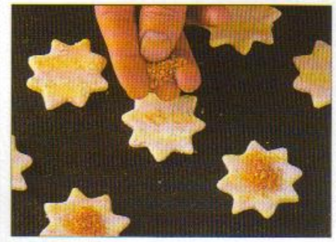


3 Enróllelas con la parte rugosa por fuera, alrededor del mango engrasado de una cuchara y superponga los bordes. Saque los barquillos del mango y póngalos sobre una rejilla para enfriar.



ACABADOS

Para mejorar el aspecto, el sabor y la textura de las galletas, pruebe los siguientes métodos.



ESPOLVOREAR AZÚCAR
Para conseguir una textura crujiente, espolvoree azúcar moreno sobre las galletas antes de hornearlas. Si las quiere más crujientes, añada más azúcar.



CAPA DE CHOCOLATE
Extienda chocolate derretido sobre un lado de las galletas después de hornearlas. Deje que éste se solidifique.

BARQUILLOS DE COÑAC

115 g de mantequilla
115 g de azúcar moreno
2 cucharadas de almíbar de caña
115 g de harina
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de brandy

Derrita la mantequilla, el azúcar y el almíbar. Agregue la harina, el jengibre y el coñac. Ponga cuatro cucharaditas de la mezcla sobre una placa engrasada. Hornee a 180 °C, 7-10 minutos. Déles forma de una en una con el mango engrasado de una cuchara de madera mientras todavía están calientes. Haga lo mismo cinco veces más. Para 20.

BIZCOCHOS DE SOLETILLA

3 huevos, yema y clara separadas
100 g de azúcar refinado
75 g de harina tamizada
azúcar lustre para espolvorear

Engrase una placa de hornear y fórrela con papel. Bata las claras de huevo a punto de nieve y, poco a poco, añádales la mitad del azúcar sin dejar de batir hasta que la mezcla esté compacta y brillante. Bata en otro cuenco las yemas de huevo con el resto del azúcar y agregue el merengue y por último la harina. Extienda la pasta con una manga pastelera sobre la placa y espolvoree con azúcar lustre dos veces. Hornee los bizcochos a 180 °C hasta que estén dorados, 10 minutos. Déjelos enfriar sobre una rejilla. Para 10-12.

PASTA PARA ESTARCIR

3 claras de huevo
100 g de azúcar lustre
100 g de harina
60 g de mantequilla sin sal derretida
esencia de vainilla (opcional)

Bata las claras de huevo y el azúcar lustre hasta obtener una mezcla homogénea. Añada la harina y bátalo todo hasta que esté bien mezclado. Vierta la mantequilla derretida y unas gotas de esencia de vainilla, si lo desea, y remueva la mezcla suavemente hasta que esté lisa. Tápela y déjela reposar en la nevera durante 30 minutos. Para hacer tejas, engrase la placa de hornear y un rodillo. Ponga seis cucharaditas de pasta sobre la placa y extienda la pasta con un tenedor mojado hasta formar círculos de 5 cm de diámetro. Hornee a 180 °C, 5-8 minutos. Cuando todavía estén calientes, déles forma sobre el rodillo; haga lo mismo con el resto de la pasta. Para 18.

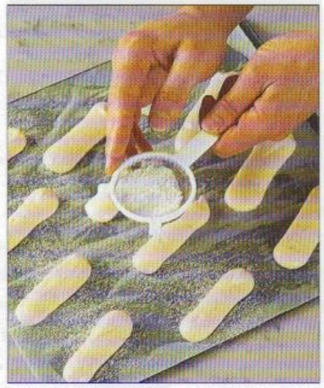
Para hacer tulipas, hornee como las tejas, pero extendiendo las cucharadas de pasta en círculos de 10 cm. Cuando todavía estén calientes, déles forma con dos moldes. Para 8-10.

PREPARAR BIZCOCHOS DE SOLETILLA

Estos bizcochos etéreos y esponjosos se hacen con una mezcla de merengue enriquecida con yemas de huevo. Mezcle con suavidad todos los ingredientes para evitar que el aire se escape. Espolvoreando los bizcochos dos veces, se obtienen las características «perlas» de azúcar sobre su superficie.



1 Con una manga pastelera provista de una boquilla lisa de 2 cm, moldee bizcochos de 10 cm separados entre sí por 5 cm, sobre una hoja de papel de hornear.



2 Antes de hornearlos, espolvoréelos con la mitad del azúcar lustre. Déjelos reposar hasta que el azúcar se haya disuelto y espolvoréelos otra vez.



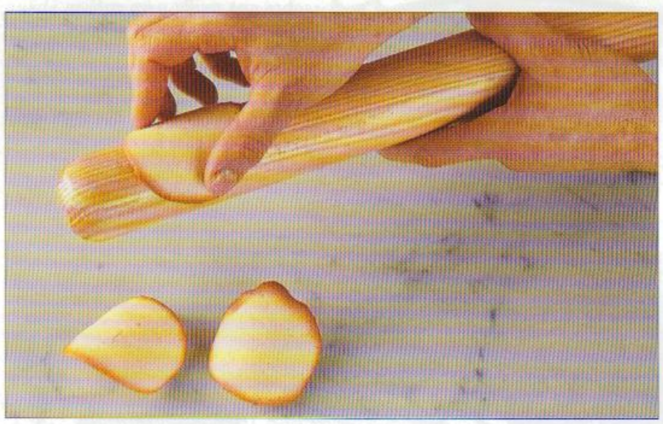
3 Sujete el papel y levante un extremo de la placa para quitar el exceso de azúcar.

PREPARAR TEJAS

*Los pasteleros utilizan una clásica pasta para estarcir francesa (*véase recuadro, izquierda*) para hacer estas delicadas galletas curvadas. Dé forma a las galletas en cuanto las saque del horno, cuando todavía están calientes.*



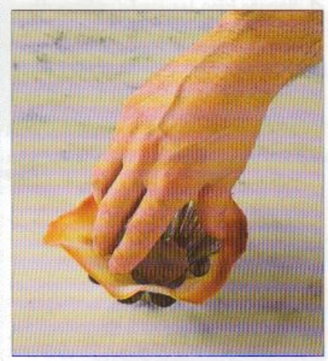
DAR FORMA A LA PASTA
Utilice el dorso de un tenedor mojado en agua fría para que la pasta no se pegue.



DAR FORMA A LAS GALLETAS
Inmediatamente después de hornearlas, ponga las galletas sobre un rodillo engrasado para darles forma. Déjelas enfriar sobre una rejilla.

PREPARAR TULIPAS

*Esta preparación se hace con la misma pasta que las tejas (*véase izquierda*), pero tiene forma de cestita para poder rellenarla con frutas y helado.*



Inmediatamente después de hornearla, presione cada forma todavía caliente dentro de un molde pequeño acanalado y, con cuidado, introduzca otro molde más pequeño para darle forma de tulipa. Quite los moldes con suavidad y ponga la tulipa sobre una rejilla hasta que esté fría y firme.



INFORMACIÓN GENERAL

AROMATIZANTES
•
HIERBAS Y ESPECIAS
•
TABLAS DE MEDIDAS
•
GLOSARIO

Aromatizantes

Ciertas hierbas, especias y condimentos caracterizan cocinas concretas. Por ejemplo, el pesto es puramente italiano, el jengibre sugiere a Oriente y la menta es muy popular en Oriente Medio. Los cocineros modernos apenas reconocen las fronteras y fusionan ingredientes de Oriente y de Occidente.

Mezclas de curry

Aunque el término curry muchas veces se aplica para definir una sola especia, en realidad se refiere a una mezcla de especias. El curry es famoso principalmente por su utilización en la cocina india, pero en muchas otras cocinas orientales también se utilizan diferentes polvos y pastas de curry.

Los currys indios en polvo, denominados *masalas*, son mezclas picantes de especias nativas. Suelen incluir pimienta, cardamomo, canela, comino y cilantro (*véase* página siguiente).

Los platos tailandeses se caracterizan por sus picantísimos currys. Son comunes las pastas de curry elaboradas con ajo, hierba de limón, chiles, galanga, pasta de gambas, salsa de pescado, cilantro y cáscara de limón. La pasta de curry verde que aparece en la fotografía inferior se prepara con chiles verdes frescos y para la roja se utilizan los picantísimos chiles ojo de pájaro.

El curry chino en polvo es una mezcla suave que lleva canela, semillas de hinojo y cilantro, anís, pimienta de Sichuan, cúrcuma y jengibre. También se puede añadir una pequeña cantidad de chile molido.

Pasta de curry verde

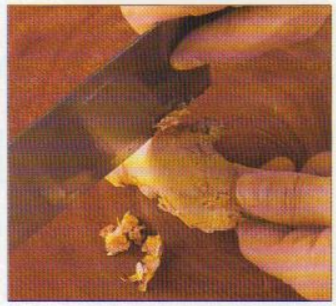


Pasta de curry roja

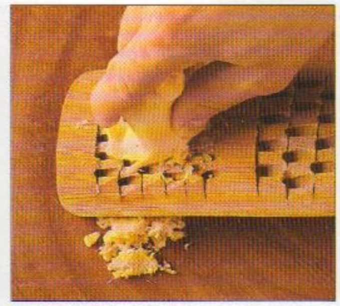


Preparar jengibre

El rizoma fresco de jengibre se utiliza en muchos platos orientales para impartir un sabor especiado ligeramente picante. Escoja trozos gruesos con la piel lisa y uniforme. La pulpa amarilla pálida es ligeramente fibrosa. Para conservarlo fresco, pele sólo la parte que vaya a utilizar.
El jengibre pelado se puede cortar en rodajas, picar, rallar y machacar.



Pelar la piel
Utilice un cuchillo de carnicero de hoja afilada y pesada para raspar la piel más dura.



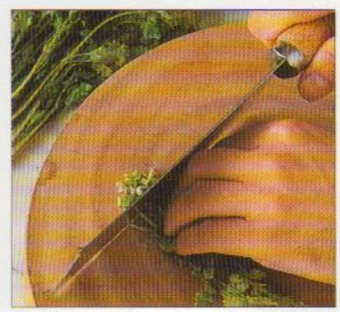
Rallar la pulpa
Lo más genuino es rallarlo con un *oroshigane* o rallador de madera japonés, pero también puede utilizar uno metálico.

Preparar los aromatizantes

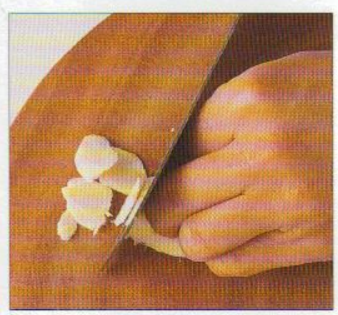
Estos ingredientes ofrecen los sabores característicos de la cocina tailandesa. La hierba de limón, el cilantro y la galanga son condimentos que se pueden encontrar frescos en establecimientos especializados.
El tamarindo se puede comprar en sus vainas, en trozos prensados o concentrado. De las vainas se obtiene agua agria de tamarindo.



Hierba de limón
Golpee los tallos para extraer el sabor y utilícelo en un curry; o píquelo finamente para saltearlo.



Tallos de cilantro
Recorte los tallos y las raíces y píquelos. Utilícelos en un curry para obtener un sabor penetrante.



Galanga
La galanga, parecida al jengibre pero más picante, se pela primero y después se corta, en rodajas.



Tamarindo
Saque la pulpa de la vaina; póngala a remojar en agua caliente media hora. Utilice el líquido.

Preparar garam masala

Esta mezcla de especias, cuyo nombre significa «mezcla picante de especias», es típica de la cocina del norte de la India y tiene muchas variantes. Asar las especias antes de molerlas intensifica su sabor.



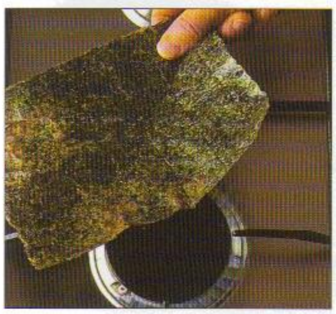


1 Mezcle macís, canela, hoja de laurel, cardamomo, comino, pimienta en grano y cilantro; remuévalo todo a fuego lento hasta que las especias se oscurezcan.

2 Cuando se enfríen, ponga las especias tostadas en un mortero y machákuelas con la mano de mortero hasta reducirlas a polvo. Guárdelas en un recipiente herméticamente cerrado.

Preparar algas secas

Las algas secas se utilizan en la cocina japonesa. Las algas nori *tostadas pueden desmenuzarse sobre los platos o para envolver alimentos; las algas* wakame *se utilizan en sopas, ensaladas y salteados.*





Nori
Tueste las láminas de *nori* sobre la llama del fuego o en el horno, para que tengan un sabor dulce y delicado.

Wakame
Ponga a remojar en agua caliente las tiras de *wakame* para reconstruirlas; escúrralas bien antes de utilizarlas.

Remojar azafrán

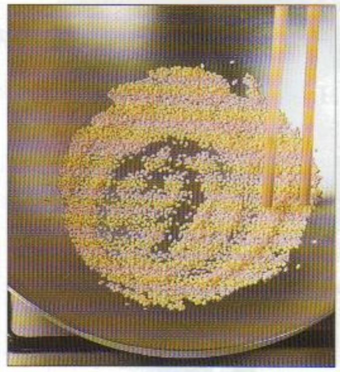
Esta especia cara y de tonos dorados se vende en hebras finas que se han de remojar antes de utilizarlas si se desea que impartan color y sabor.

Ponga unas hebras de azafrán en un cuenco y vierta agua caliente por encima. Déjelas remojar 10 minutos y escúrralas. Utilice el líquido en salsas y en un curry.



Tostar el sésamo

El sésamo, condimento de la cocina china, queda más sabroso al adquirir un sabor a nueces cuando se tuesta. Aquí se ha utilizado un wok *y palillos, pero también puede emplear una sartén y una cuchara de madera.*



Caliente el *wok*, pero sin que humee; ponga un puñado de sésamo y remuévalo constantemente a fuego lento hasta que se dore, con los palillos.

Una selección de especias y semillas asiáticas



Condimentos orientales

Estos ingredientes de sabor intenso son tan esenciales en la cocina asiática como la pasta de curry.

Cinco especias chinas: mezcla aromática finamente molida de anís estrellado, semillas de hinojo, fagara, casia y clavo. Se utiliza en toda China y en Vietnam, generalmente con carne asada y aves y en marinadas.

Siete especias japonesas: una mezcla de *sansho* (pimienta japonesa), algas, chiles, cáscara de naranja, semillas de amapola y de sésamo blancas y negras. Esta mezcla se suele espolvorear sobre pastas y sopas.

Wasabi: condimento picante que generalmente se sirve con *sushi* o *sashimi* o combinado con aliños y salsas a base de mayonesa. Se puede rallar fresco a partir del raiforte o se puede preparar a partir de polvo mezclado con agua.

RAMITOS DE HIERBAS

La mezcla de hierbas más conocida es el bouquet garni o ramillete de hierbas aromáticas (véase página 185). Esta clásica combinación de tomillo, laurel, perejil y apio se envuelve en una hoja de puerro y se utiliza para aromatizar diferentes platos. A continuación presentamos algunas sugerencias para preparar ramilletes de hierbas para platos determinados.

AVES: tallos de apio con un ramito de perejil, de tomillo, de mejorana, de estragón y una hoja de laurel. Para las aves de caza añada granos de enebro y envuelva el conjunto en una bolsa de muselina.

BUEY: cáscara de naranja, romero, tomillo y perejil.

CERDO: ramitas de salvia fresca, tomillo y mejorana.

CORDERO: ramitas de romero, tomillo, ajedrea, menta y perejil.

PESCADO Y MARISCO: estragón, eneldo y cáscara de limón.

PLATOS DE HORTALIZAS Y LEGUMBRES: hoja de laurel, ajedrea, salvia, mejorana, orégano y perejil.

MEZCLAS DE HIERBAS

Los cocineros occidentales utilizan combinaciones específicas de hierbas para condimentar ciertos platos. Los platos de la cocina francesa se suelen perfumar con hierbas de Provenza y una persillade, *mientras que las especialidades italianas como el* osso bucco *se sirven con una penetrante* gremolada.



PICAR LA CÁSCARA DE LIMÓN PARA LA GREMOLADA

Balancee una media luna sobre la cáscara de limón.

HIERBAS DE PROVENZA

Se trata de una mezcla de hierbas frescas o secas compuesta de tomillo, romero, laurel, albahaca, ajedrea e incluso lavanda. Es un condimento delicioso para el cordero y el cerdo asado.



GREMOLADA

Aromatizante de Milán que se suele preparar con cáscara de limón, ajo y perejil finamente picados. Añádalo al final de la cocción del *osso bucco* y otros guisos italianos.



PERSILLADE

Es una mezcla de perejil y ajo picado que se suele añadir a los platos un poco antes de finalizar la cocción. Para los rellenos se mezcla con pan rallado.

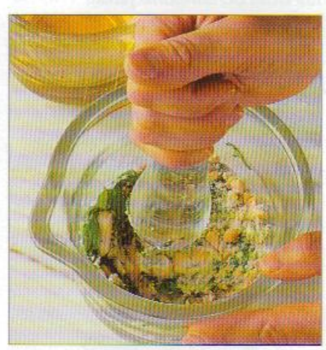




PREPARAR PESTO

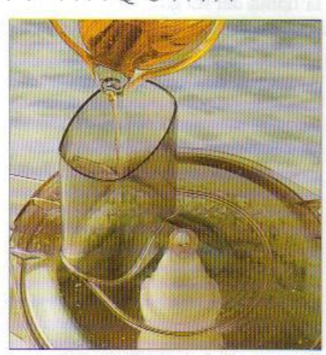
Para hacer la cantidad suficiente de pesto para 250 g de pasta, utilice 60 g de albahaca fresca, 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, 4 cucharadas de parmesano rallado, 2-4 dientes de ajo y 30 g de piñones. Prepare las pequeñas cantidades a mano y las grandes con el robot.

A MANO



Machaque la albahaca, el queso, el ajo y los piñones en un mortero. Añada el aceite para formar una pasta granulada.

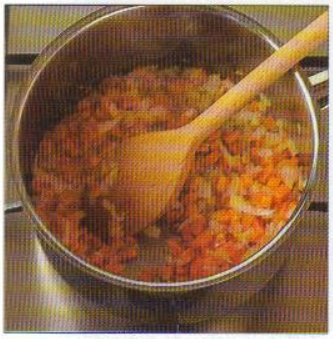
A MÁQUINA



Bata la albahaca, los piñones, el queso y el ajo con la mitad del aceite en un robot; añada lentamente el resto del aceite.

PREPARAR UNA SALSA DE TOMATE

Una salsa de tomate rápida es indispensable; no sólo se puede utilizar en pizzas, pasta, verduras y carnes, sino que además constituye la base de muchos platos clásicos europeos. En este caso se han utilizado tomates maduros de pera; en invierno utilice tomates enlatados.



1 Sofría en aceite de oliva y a fuego moderado ajo, cebolla y zanahoria finamente picados de 5 a 7 minutos.



2 Agregue tomates maduros picados, un poco de azúcar, sal y pimienta. Cueza hasta que se ablanden, 10-15 minutos.



3 Compruebe la sal y la pimienta. Utilice la salsa tal y como está o, para quitar la piel y las semillas, pásela por un tamiz para que tenga la consistencia de un *coulis*.

MEZCLAS DE ESPECIAS

Estas mezclas aromáticas son muy apreciadas por los cocineros europeos, que las utilizan para condimentar platos de carne y aves, además de pasteles, galletas y budines. La antigua mezcla de especias inglesa para encurtir se utiliza en vinagres y en una variedad de condimentos.



MOLER LAS ESPECIAS
Los molinillos eléctricos de especias o de café muelen con rapidez las especias hasta reducirlas a polvo fino.

MEZCLA DE ESPECIAS
También especias de budín. Muela 1 cucharada de semillas de cilantro, 1 cucharadita de malagueta, 1 de clavos y una rama de canela; mézclelos con 1 de nuez moscada rallada y con 2 de jengibre molido.

ESPECIAS PARA ENCURTIR
Mezcle 2 cucharadas de jengibre molido con 1 de pimienta negra en grano, 1 de semillas de mostaza blanca, 1 de chiles secos, 1 de malagueta, 1 de semillas de eneldo y 1 de macís machacado. Añada 1 rama de canela machacada, 2 hojas de laurel machacadas y 1 de clavo.

CUATRO ESPECIAS
Es la mezcla de cuatro especias. Mezcle 1 cucharada de pimienta negra en grano, 2 cucharaditas de clavos enteros y 2 de nuez moscada rallada con 1 de jengibre molido. También se puede utilizar malagueta y canela.

MEZCLA DE ESPECIAS



ESPECIAS PARA ENCURTIR

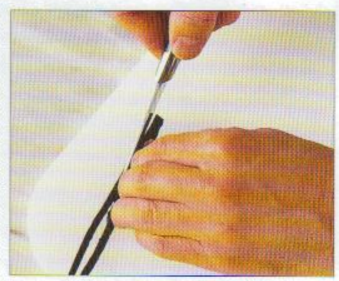


CUATRO ESPECIAS



VAINILLA

Tanto la vaina como las semillas de la vainilla se pueden utilizar como aromatizantes; las semillas imparten un sabor más intenso que la vaina.



ABRIR LA VAINA
Córtela por la mitad; póngala en infusión con leche caliente durante 30 minutos o cúbrala con azúcar.



SACAR LAS SEMILLAS
Con un cuchillo, raspe la vaina partida y saque las semillas; utilícelas como una vaina.

HIERBAS Y ESPECIAS

Las hierbas frescas y las especias aromáticas aportan una valiosísima adición a la cocina, lo que confiere a los platos un sabor peculiar y sus características étnicas. Estas tablas ayudan a emparejar los aromatizantes con los alimentos que más realzan.

GUARDAR LAS HIERBAS

Las hierbas no se conservan muy bien, por lo tanto es mejor utilizarlas inmediatamente después de recogerlas. Los siguientes métodos de conservación ayudan a mantenerlas frescas y prolongarlas, técnicas esenciales durante los meses de verano si tiene un huerto con hierbas.

- Para guardarlas un par de días, ponga las hierbas frescas recién recolectadas en bolsas de plástico en la nevera. Las variedades delicadas como la albahaca se conservan mejor si se envuelven en servilletas de papel humedecidas antes de ponerlas en las bolsas.
- Para secar las hierbas, cuélguelas por los tallos en una habitación seca y bien ventilada. Esta posición concentra el sabor en las hojas. Una vez secas, almacénelas en recipientes herméticamente cerrados.
- Las hierbas frescas se pueden congelar con excelentes resultados. Para que tengan mejor sabor, utilice hierbas jóvenes recolectadas antes de que florezcan. Recoléctelas a primera hora de la mañana cuando el rocío ya se ha secado y las hojas están en su punto más aromático. Quite las hojas y píquelas (el laurel, el romero, la salvia y el tomillo no se deben picar, pero sí se pueden cortar en ramitas pequeñas). Ponga las hierbas troceadas en cubiteras, cúbralas de agua helada y congélelas. Cuando los cubitos se hayan solidificado, póngalos en bolsas de plástico para congelar; ya están listos para ponerlos en líquido directamente del congelador.
  Las ramitas de hierbas se han de congelar en recipientes herméticamente cerrados.

LAS HIERBAS Y SUS USOS

	SABOR	UTILÍCELAS CON
AJEDREA DE JARDÍN	*Penetrante, a limón*	Legumbres, judías verdes, habas, huevos, queso, carnes al grill, salsa de tomate
ALBAHACA	*Dulce, cálido, ligeramente especiado, aromático*	Pescado blanco, ternera, pollo, marisco, ensaladas, huevos, tomates, pesto y otras salsas para pasta
CEBOLLINO	*Suave, a cebolla*	Pescado, huevos, queso, ensaladas, sopas cremosas, patatas
CILANTRO	*Intensamente aromático, especiado*	Platos asiáticos, de Oriente Medio y mexicanos, zanahorias, ensaladas de yogur
ENELDO	*Delicado, anisado*	Salmón, arenques en escabeche, ternera, zanahorias, pepinos, patatas, mayonesa, crema agria, quesos frescos blandos
ESTRAGÓN	*Aromático, anisado, refrescante*	Pollo, huevos, tomates, bearnesa
HINOJO	*Anisado*	Sopas de pescado, cerdo, marisco, huevos
HOJAS DE CURRY	*Picante, a curry*	Currys indios, guisos, sopas, marisco, rellenos
LAUREL	*Aromático, penetrante*	Sopas, caldos, cacerolas, guisos, salsas (especialmente bechamel)
MEJORANA/ ORÉGANO	*Dulce, aromático, penetrante*	Carnes al grill, pollo, salsa de tomate, huevos, queso, aceites aromatizados y marinadas
MENTA	*Fuerte, dulce, limpio*	Pepino, patatas, guisantes, queso, melón, sopas frías, cordero, yogur
PEREJIL	*Fresco, ligeramente especiado*	Huevos, pescado, sopas, aves, carne
PERIFOLLO	*Delicado, ligeramente anisado*	Pescado, pollo, tortillas, salsas
ROMERO	*Penetrante, aceitoso, aromático*	Cordero, pollo, cerdo, pan, patatas
SALVIA	*Aromático, ligeramente amargo*	Cerdo, ternera lechal, pato, oca, pavo, legumbres, huevos, ricotta, queso parmesano, *risotto*, pasta
TOMILLO	*Intensamente aromático*	Asados de aves y carne, cacerolas, patatas asadas

Las especias y sus usos

	Sabor	Forma	Utilícelas con
Alcaravea	*Aromático, fuerte, toque de hinojo*	Semillas enteras o molidas	Guisos de carne, salchichas, repollo, cerdo, pan, queso, pasteles de frutas
Anís estrellado	*Cálido, aromático, especiado, dulzón*	Semillas enteras, partidas y molidas	Platos de estilo oriental, especialmente chinos, cerdo, pato y pollo, platos de pescado y de marisco, marinadas
Canela	*Dulce, cálido, aromático*	En rama o molida	Platos de Oriente Medio, currys, postres de frutas, pasteles y panes, leche, arroz con leche, postres de chocolate
Cardamomo	*Penetrante, a limón*	Vainas, semillas sueltas o molidas	Currys indios y de Oriente Medio, guisos, salmueras, pastas, pasteles, platos de fruta, panes rápidos
Cayena/ chile en polvo	*Muy picante, especiado*	Molida	Platos indios, mexicanos, Cajun, caribeños, criollos, marisco, salsa bearnesa
Clavo	*Dulce, fuerte*	Enteros o molidos	Jamón y cerdo, calabaza, pasteles especiados, manzanas y otras frutas, caldos
Cilantro	*Aromático, a limón*	Bayas enteras o molidas	Platos indios y orientales, carne, pollo, pescado encurtido, champiñones, pan, pasteles, pastas y natillas
Comino	*Penetrante, cálido, a tierra*	Semillas enteras o molidas	Platos indios y mexicanos, cerdo, pollo, cordero, queso, sopas de legumbres, *pilafs* de arroz
Cúrcuma	*Cálido, suave, aromático*	Entera y molida	Añade un característico color amarillo, se utiliza en curry en polvo, arroz, platos de legumbres y *chutneys*
Enebro	*Penetrante, limpio, con olor a pino*	Bayas	Salchichas, platos de cerdo y de aves de caza, patés, terrinas, especialmente de venado, repollo, rellenos
Jengibre	*Penetrante, especiado*	Rizoma fresco o molido	Platos orientales e indios, pollo, hortalizas, especialmente calabaza y zanahorias, frutas como melón y ruibarbo, pasteles y galletas
Macís	*Dulce, aromático*	Hojas enteras o molidas	Igual que la nuez moscada
Malagueta	*Ligero sabor a clavo y a canela*	Bayas enteras o molidas	Guisos de carne caribeños, aves de caza, cordero, cebollas, repollo, vinagre especiado, frutas escalfadas, pasteles, pan y empanadas
Mostaza	*Penetrante, picante*	Semillas enteras o molidas	Ternera y cerdo, pollo, conejo, hortalizas, encurtidos y aderezos, salsas y aliños
Nuez moscada	*Dulce, aromática*	Entera o molida	Pastas rellenas, carne, bechamel, gratenes de espinacas y patatas, pasteles y galletas, arroz con leche y natillas, vino caliente
Pimentón	*Penetrante, dulce o picante*	Molido	Carne y aves, especialmente platos de Europa oriental, huevos, hortalizas, queso crema
Pimienta	*Penetrante, suave o picante*	En grano o molida	En casi todos los platos salados y en unos pocos dulces, por ejemplo, con fresas y sorbetes
Semillas de amapola	*A nuez, dulce*	Enteras y molidas	Pan, pasteles, pastas, ensaladas, ensalada de col, tallarines de huevo, salsas para carne y pescado
Semillas de hinojo	*Dulce, a regaliz*		Sopas de pescado y guisos mediterráneos, pescado a la parrilla

TABLAS DE MEDIDAS

Las medidas exactas son cruciales para elaborar un plato con éxito. Las siguientes tablas son una referencia rápida y fácil para conocer las temperaturas del horno y convertir las unidades de los ingredientes y los utensilios.

TEMPERATURAS DEL HORNO

CELSIUS	FAHRENHEIT	GAS	DESCRIPCIÓN
110 °C	225 °F	¼	Frío
120 °C	250 °F	½	Frío
140 °C	275 °F	1	Muy bajo
150 °C	300 °F	2	Muy bajo
160 °C	325 °F	3	Bajo
170 °C	335 °F	3	Moderado
180 °C	350 °F	4	Moderado
190 °C	375 °F	5	Moderadamente caliente
200 °C	400 °F	6	Caliente
220 °C	425 °F	7	Caliente
230 °C	450 °F	8	Muy caliente

TAZAS AMERICANAS

TAZAS	MÉTRICO
¼ taza	60 ml
⅓ taza	70 ml
½ taza	125 ml
⅔ taza	150 ml
¾ taza	175 ml
1 taza	250 ml
1½ tazas	375 ml
2 tazas	500 ml
3 tazas	750 ml
4 tazas	1 litro
6 tazas	1,5 litros

CUCHARADAS

MÉTRICAS	IMPERIALES
1,25 ml	¼ cucharadita
2,5 ml	½ cucharadita
5 ml	1 cucharadita
10 ml	2 cucharaditas
15 ml	3 cucharaditas
30 ml	2 cucharadas
45 ml	3 cucharadas
60 ml	4 cucharadas
75 ml	5 cucharadas
90 ml	6 cucharadas

VOLUMEN

MÉTRICO	IMPERIAL	MÉTRICO	IMPERIAL	MÉTRICO	IMPERIAL
25 ml	1 onza	300 ml	10 onzas/½ pinta	1 litro	1¾ pintas
50 ml	2 onzas	350 ml	12 onzas	1,2 litros	2 pintas
75 ml	2½ onzas	400 ml	14 onzas	1,3 litros	2¼ pintas
100 ml	3½ onzas	425 ml	15 onzas/¾ pinta	1,4 litros	2½ pintas
125 ml	4 onzas	450 ml	16 onzas	1,5 litros	2¾ pintas
150 ml	5 onzas/¼ pinta	500 ml	18 onzas	1,7 litros	3 pintas
175 ml	6 onzas	568 ml	20 onzas	2 litros	3½ pintas
200 ml	7 onzas/⅓ pinta	600 ml	1 pinta	2,5 litros	4½ pintas
225 ml	8 onzas	700 ml	1¼ pintas	2,8 litros	5 pintas
250 ml	9 onzas	850 ml	1½ pintas	3 litros	5¼ pintas

Peso

Métrico	Imperial	Métrico	Imperial
5 g	⅛ onza	325 g	11½ onzas
10 g	¼ onza	350 g	12 onzas
15 g	½ onza	375 g	13 onzas
20 g	¾ onza	400 g	14 onzas
25 g	1 onza	425 g	15 onzas
35 g	1¼ onzas	450 g	1 libra
40 g	1½ onzas	500 g	1 libra 2 onzas
50 g	1¾ onzas	550 g	1 libra 4 onzas
55 g	2 onzas	600 g	1 libra 5 onzas
60 g	2¼ onzas	650 g	1 libra 7 onzas
70 g	2½ onzas	700 g	1 libra 9 onzas
75 g	2¾ onzas	750 g	1 libra 10 onzas
85 g	3 onzas	800 g	1 libra 12 onzas
90 g	3¼ onzas	850 g	1 libra 14 onzas
100 g	3½ onzas	900 g	2 libras
115 g	4 onzas	950 g	2 libras 2 onzas
125 g	4½ onzas	1 kg	2 libras 4 onzas
140 g	5 onzas	1,25 kg	2 libras 12 onzas
150 g	5½ onzas	1,3 kg	3 libras
175 g	6 onzas	1,5 kg	3 libras 5 onzas
200 g	7 onzas	1,6 kg	3 libras 8 onzas
225 g	8 onzas	1,8 kg	4 libras
250 g	9 onzas	2 kg	4 libras 8 onzas
275 g	9¾ onzas	2,25 kg	5 libras
280 g	10 onzas	2,5 kg	5 libras 8 onzas
300 g	10½ onzas	2,7 kg	6 libras
315 g	11 onzas	3 kg	6 libras 8 onzas

Medidas lineales

Métrico	Imperial	Métrico	Imperial
2 mm	1/16 pulgada	17 cm	6½ pulgadas
3 mm	⅛ pulgada	18 cm	7 pulgadas
5 mm	¼ pulgada	19 cm	7½ pulgadas
8 mm	⅜ pulgada	20 cm	8 pulgadas
10 mm/1 cm	½ pulgada	22 cm	8½ pulgadas
1,5 cm	⅝ pulgada	23 cm	9 pulgadas
2 cm	¾ pulgada	24 cm	9½ pulgadas
2,5 cm	1 pulgada	25 cm	10 pulgadas
3 cm	1¼ pulgadas	26 cm	10½ pulgadas
4 cm	1½ pulgadas	27 cm	10¾ pulgadas
4,5 cm	1¾ pulgadas	28 cm	11 pulgadas
5 cm	2 pulgadas	29 cm	11½ pulgadas
5,5 cm	2¼ pulgadas	30 cm	12 pulgadas
6 cm	2½ pulgadas	31 cm	12½ pulgadas
7 cm	2¾ pulgadas	33 cm	13 pulgadas
7,5 cm	3 pulgadas	34 cm	13½ pulgadas
8 cm	3¼ pulgadas	35 cm	14 pulgadas
9 cm	3½ pulgadas	37 cm	14½ pulgadas
9,5 cm	3¾ pulgadas	38 cm	15 pulgadas
10 cm	4 pulgadas	39 cm	15½ pulgadas
11 cm	4¼ pulgadas	40 cm	16 pulgadas
12 cm	4½ pulgadas	42 cm	16½ pulgadas
12,5 cm	4¾ pulgadas	43 cm	17 pulgadas
13 cm	5 pulgadas	44 cm	17½ pulgadas
14 cm	5½ pulgadas	46 cm	18 pulgadas
15 cm	6 pulgadas	48 cm	19 pulgadas
16 cm	6¼ pulgadas	50 cm	20 pulgadas

Glosario

ABLANDAR: romper las fibras duras de la carne golpeándola con un mazo o adobándola en un líquido ácido. También cocer lentamente las hortalizas en agua hasta ablandarlas, pero sin dorarlas.

ACANALAR: crear un borde con forma presionando el borde de una tarta con los dedos o con la hoja de un cuchillo. También hace referencia al efecto decorativo que se obtiene en las pieles de frutas y hortalizas con un acanalador. Si se cortan en rodajas, los bordes quedan acanalados.

ACIDIFICAR: añadir un líquido ácido, generalmente zumo de limón o agua de tamarindo, para obtener un sabor agrio.

AL DENTE: palabra italiana que significa «al diente»; describe las hortalizas o la pasta cocida que ofrecen una ligera resistencia al morderlas.

ALBARDILLAR: envolver trozos de carne magros con trozos de grasa (generalmente tocino) para que la carne quede jugosa.

ALBÚMINA: la clara del huevo rica en proteínas; contiene la chalaza, los ligamentos que unen la yema a la cáscara.

ALIÑAR: condimentar una ensalada, por ejemplo con vinagreta.

AMASAR: técnica para aplastar y doblar una pasta hasta que esté compacta y homogénea. Al amasar se estira el gluten de la harina, aportando elasticidad.

APLASTAR: golpear las pastas de levadura una vez levadas.

AROMÁTICA: cualquier especia o hierba (albahaca, comino, romero) que imparte sabor y fragancia a los alimentos.



ASAR A LA BRASA O A LA PARRILLA: cocinar los alimentos en una parrilla metálica colocada sobre brasas o en una parrilla sobre el fuego.

ASAR AL HORNO: cocer los alimentos en el horno en sus propios jugos o con grasa añadida. Generalmente no se suelen tapar para que se doren.

ÁSPIC: una gelatina límpida de pescado, ave o carne preparada con caldo clarificado o consomé y gelatina; se utiliza como base de platos moldeados o como glaseado de platos fríos.

BALLOTINE: carne, ave o pescado deshuesada, rellenada y enrollada; generalmente escalfada o braseada.

BAÑO DE HIELO: cuenco con cubitos de hielo y agua; se utiliza para enfriar mezclas y detener el proceso de cocción.

BAÑO MARÍA: «baño de agua» que se prepara colocando una cacerola o cuenco con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo. Se puede hacer en el horno o sobre el fuego.

BATIR: incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.

BATIR EN FORMA DE CREMA: batir unos ingredientes juntos hasta obtener una crema ligera, esponjosa y homogénea. Normalmente se suele referir a la transformación de una grasa en crema, por ejemplo la mezcla de mantequilla y azúcar.

BLANC: caldo preparado con agua, harina y zumo de limón que se utiliza para cocer y preservar el color de las hortalizas; se suele utilizar para hervir alcachofas.

BLANQUEAR: sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo y después en agua helada para parar la cocción, desprender sus pieles, fijar su color y extraer los jugos amargos. Este proceso también reduce la sal en el tocino salado y otras carnes curadas.

BRASEAR: dorar los alimentos en grasa, para después cocinarlos tapados en una pequeña cantidad de líquido aromatizado a fuego lento y durante largo tiempo.

BRIDAR: reparar y atar o coser las aves de corral o de caza para cocinarlas.

BROQUETA: pincho en el que se insertan trozos de alimentos que después se asan al grill, a la parrilla o la barbacoa.

BRUNOISE: zanahoria, apio, puerro o calabacín finamente cortados a dados que se utilizan por separado o juntos como guarnición clásica del consomé.

BUÑUELO: pequeño trozo de fruta o de carne cubierto con una pasta y frito.

CALDO: el líquido aromático obtenido cuando los alimentos se cuecen en agua a fuego lento.

CARAMELIZAR: proceso de calentar el azúcar hasta que se licúa y transforma en almíbar; el color varía del dorado al marrón oscuro. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreando sobre los alimentos y poniendo éstos debajo del grill hasta que el azúcar se derrita (como la crema quemada). Este término también se aplica a las cebollas y los puerros salteados en grasa.

CÁSCARA: la piel coloreada de los cítricos, sin la membrana blanca.

CHIFFONADE: hortalizas de hoja o hierbas cuyas hojas se enrollan y se cortan transversalmente en tiras finas.

CHINO: tamiz cónico muy fino por el que se pasan los alimentos apretándolos con un cucharón o cuchara. Se suele utilizar para colar salsas.

CHULETA: corte de carne, por ejemplo de cordero, cerdo o ternera, de la pierna o de las costillas.

CINTA: con este término se describe la consistencia de una mezcla de huevo y azúcar batida hasta que está extremadamente espesa. Cuando la batidora de varillas se levanta, la pasta cae formando cintas o surcos lisos y gruesos. También se utiliza este término para designar las tiras finas de hortalizas como zanahorias y calabacines cortadas con un mondador.

CLARIFICAR: eliminar las impurezas de un líquido. El procedimiento generalmente implica cocer lentamente claras de huevo (y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos.

COCER A FUEGO LENTO: cocer los alimentos en un líquido por debajo del punto de ebullición; la superficie del líquido más que burbujear se agita suavemente.

COMPOTA: mezcla de frutas que se cuece lentamente, generalmente en un almíbar de azúcar con especias o licor.

CONCASSÉE: mezcla groseramente picada, generalmente de tomates pelados, sin semillas y troceados.

CONFIT: palabra francesa con la que se define un método de cocción de la carne (generalmente de pato, oca o cerdo), en el que ésta se cuece muy lentamente en su propia grasa y después se conserva en la misma. Las hortalizas, como las cebollitas pequeñas, también se pueden cocer en la grasa.

CONGELAR SIN TAPAR: congelar alimentos como guisantes o judías en una sola capa y sin taparlos. Cuando están congelados, se pueden juntar pero siguen estando separados.

CONSISTENCIA DE CAÍDA: este término describe una mezcla, generalmente la pasta de un bizcocho, con la densidad para poder verterla a cucharadas, pero lo suficientemente firme para mantener su forma.

CORTAR A DADOS: trocear los alimentos en dados pequeños regulares.

CORTAR CON TIJERAS: cortar hierbas, especialmente cebollinos y hortalizas verdes, en trozos pequeños.

COULIS: puré o salsa tamizada generalmente de tomate o frutas mezcladas con un edulcorante y una pequeña cantidad de zumo de limón.

CUBRIR: cubrir los alimentos con una capa exterior de, por ejemplo, harina, huevos batidos, pan rallado, mayonesa o glaseado.

CURAR: conservar los alimentos salándolos, ahumándolos, sumergiéndolos en salmueras ácidas o mediante bacterias.

DADO DE TOCINO: grasa de cerdo o tocino ahumado cortado en dados pequeños que se utiliza para condimentar sopas, guisos o ensaladas.

DARNE: rodaja gruesa de un pescado redondo grande, por ejemplo del salmón o del atún.

DÉGORGER: remojar la carne, las aves y el pescado en agua fría con sal o vinagre para que suelten las impurezas y la sangre. Procedimiento mediante el cual se espolvorean algunas hortalizas con sal (especialmente las berenjenas) para extraer su líquido amargo.

DERRETIR: refinar la grasa de la carne cocinándola a fuego muy lento hasta que se destruye el tejido conectivo. Esta grasa se puede utilizar para freír.

DESGLASAR: después de saltear los alimentos, éstos y el exceso de grasa se retiran del recipiente y se añade una pequeña cantidad de líquido que se mezcla con los fondos de cocción del recipiente para diluirlos y obtener una salsa.

DESMENUZAR: separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo, macheta o rallador. También puede utilizar un robot provisto del correspondiente disco. El pollo escalfado y el pato asado oriental se desmenuzan con dos tenedores.

DÉTREMPE: término francés para definir la pasta inicial hecha con harina, sal, mantequilla derretida y agua en la primera fase de elaboración del hojaldre.

DUXELLES: mezcla de champiñones y escalonias o cebollas finamente picadas, cocida en mantequilla hasta casi secarse.

EMULSIÓN: mezclar líquidos mediante la dispersión de uno en el otro. En cocina, emulsionar significa añadir un líquido a otro en un chorrito lento y continuo mientras se remueve vigorosamente.

ENGRASAR: untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

ENRIQUECER: añadir crema de leche o yemas de huevo a una salsa o una sopa, o mantequilla a una pasta para aportar textura y sabor. Este término también se utiliza para describir la harina a la cual se le han vuelto a agregar los nutrientes que ha perdido al molerla.

ENTALLAR: practicar incisiones en la piel, la carne o la grasa de los alimentos, por ejemplo carne, pescado u hortalizas, antes de cocinarlos. También marcar líneas sobre la superficie de los alimentos. De esta manera, absorben adobos y marinadas, escurren el exceso de grasa o se pelan más fácilmente (como es el caso de los mangos).

ENTRECOTE: palabra francesa que significa «entre las costillas». Este corte tierno de buey o ternera se suele asar a la parrilla o saltear.

ESCALFAR: cocinar alimentos sumergiéndolos en un líquido (agua, almíbar de azúcar, alcohol) justo antes del punto de ebullición.

ESCALOPE: loncha fina de carne, ternera, pollo o pescado.

ESPUMAR: quitar con una espumadera o cuchara la espuma, grasa u otras impurezas de la superficie de líquidos apenas agitándose.

FARSA: mezcla de carne finamente picada y pan rallado.

FLAMEAR: prender un licor, generalmente para conseguir una espectacular presentación en la mesa. También se hace para quemar el contenido de alcohol de un plato.

FONDUE: palabra francesa que significa «derretir» y que se refiere a los alimentos cocinados en un recipiente para *fondue*, sobre la mesa. Tradicionalmente, se sumergen dados de pan en queso derretido; otras variantes introducen carne en aceite caliente (*fondue bourguignonne*) y dados de bizcocho en chocolate derretido.

FORRAR: cubrir un molde con mantequilla, aceite y/o harina y papel de hornear para evitar

que la preparación se pegue. También se pueden utilizar alimentos como lonchas de tocino, hojas de espinacas y bizcochos de soletilla.

FREÍR: cocinar los alimentos en grasa caliente. Cuando se fríe por inmersión los alimentos quedan sumergidos en él. Los alimentos salteados se cocinan con una capa de grasa en la base de la sartén para evitar que se peguen. Freír removiendo significa freír pequeños trozos de alimentos a fuego vivo sin dejar de remover, tradicionalmente en un *wok*.

FREÍR EN SECO: freír sin utilizar grasa o aceite. Este método se suele utilizar para tostar especias indias, panes planos y tortillas mexicanas.

FUMET: caldo aromatizado que se prepara generalmente con las espinas del pescado, habitualmente blanco, aunque algunas veces también se prepara con caza, y que se utiliza para aromatizar líquidos de sabor suave. Se utiliza frecuentemente en la cocina francesa clásica.

GLASEADO DE *FONDANT*: mezcla de textura blanda de agua, azúcar y glucosa cocida a punto de bola blanda y después trabajada hasta que queda flexible y homogénea. Se utiliza para decorar palos. No hay que confundirlo con el glaseado que se se suele utilizar en los pasteles de fantasía preparado con azúcar, agua y *crémor* tártaro.

GLASEAR: cubrir los alimentos con un líquido poco denso (dulce o salado) que queda liso y brillante al solidificarse. Se puede hacer con un caldo de carne reducido (áspic), con confitura derretida, yema de huevo o chocolate. También se refiere a los caldos de carne o pescado muy reducidos.

GLICERINA: especie de almíbar de alcohol que se agrega a los alimentos para mantenerlos jugosos. Se suele añadir al glaseado real para evitar que se cristalice.

GLUTEN: proteína que se encuentra en la harina y que aporta elasticidad. La harina con alto contenido en gluten es la mejor para el amasado del pan. La harina de bajo contenido en gluten, como la que se utiliza en los bizcochos, es más blanda y menos elástica.

GRATINADO: plato cubierto con queso rallado y cubierto con un poco de mantequilla y algunas veces pan rallado y que se gratina u hornea en una fuente poco profunda hasta que la superficie aparece crujiente.

HARINA ATA: harina integral extremadamente fina que se utiliza para hacer panes planos; se vende en tiendas orientales.

HERVIR: «llevar a ebullición» significa calentar un líquido hasta que empiezan a salir burbujas que rompen la superficie (100 °C). Hervir también significa cocer los alimentos en un líquido hirviente.

HOJA DE ORO Y PLATA (también denominada *varak*): hojas comestibles delgadísimas de oro o plata que se utilizan como decoración de postres. Estas hojas se venden en las tiendas indias, en forma de láminas frágiles.

HOJALDRE: envoltorio de pasta de hojaldre para rellenar, cortado en forma de rombo, triángulo, cuadrado o círculo.

HORNEAR: cocinar los alimentos en el horno. Para obtener mejores resultados, es mejor utilizar un termómetro para horno; la mayoría de los hornos alcanzan temperaturas diferentes a las que marca el indicador del horno.

HORNEAR A CIEGAS O SIN RELLENO: hornear la pasta antes de rellenarla. Para que conserve su forma, la pasta se suele pinchar y forrar con papel de hornear o de aluminio y cubrir con legumbres o bolitas para hornear.

INCORPORAR: amalgamar una mezcla ligera y etérea con una más pesada. La más ligera se pone sobre la más pesada y con una cuchara metálica grande o una espátula de goma se hacen suaves movimientos en forma de ocho, de forma que ambas mezclas se unan sin perder aire.

INFUSIONAR: aromatizar un líquido con ingredientes aromáticos como especias, cáscara de cítricos o vainilla.

JULIANA: cortar los alimentos en tiras finas. Se suelen cortar así las hortalizas para que cuezan rápida y uniformemente y para proporcionarles una bonita presentación.

LEVADURA: sustancia que se utiliza para levar las pastas y para aumentar el volumen de las preparaciones horneadas. Para el pan, la más común es la levadura fresca o de panadero, para los bizcochos, la levadura en polvo o química y el bicarbonato.

LIGAZÓN: mezcla de yema de huevo y crema de leche que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos. Para que no se corte, hay que retirar el recipiente del fuego poco antes de servir el plato.

MACERAR: remojar los alimentos en un líquido, generalmente un alcohol o licor, para ablandar su textura e impartirles sabor.

MANTEQUILLA AMASADA: en francés *beurre manié*. Es una pasta hecha con las mismas cantidades de harina y de mantequilla que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos.

MARINAR: poner los alimentos en un líquido muy aromatizado. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y a veces incluso ablandan la preparación.

MARIPOSA: abrir un alimento (pierna de cordero, pechuga de pollo, langostinos) por el centro, sin llegarlo a atravesar completamente. Las dos mitades se abren y parecen una mariposa.

MARMOLADO: se utiliza para describir la mezcla de dos pastas diferentes en un bizcocho, generalmente de diferentes colores. También se denomina así a las líneas de grasa de la carne.

MASA: mezcla cruda para *crêpes*, tortas y bizcochos. Puede ser espesa o líquida. También se utiliza para describir la cobertura de los alimentos que van a freírse, como el pescado.

MECHAR: insertar tiras de grasa (generalmente de cerdo) en trozos magros de carne, para proporcionar un sabor más jugoso y suculento.

MEDALLÓN: trozo de carne pequeño y redondo, generalmente tierno y magro, que necesita un tiempo de cocción muy corto.

MEDIA GLASA: salsa espesa y de sabor intenso, o base de una salsa, hecha con caldo concentrado, vino y a veces glasa de carne.

MELANGE: palabra francesa que significa «mezcla» y que generalmente se refiere a la combinación de dos a más frutas u hortalizas que se preparan juntas.

MEUNIÈRE: término francés para describir un plato cocinado en mantequilla, sazonado con

sal, pimienta y zumo de limón y decorado con perejil.

MEZCLAR: usar una cuchara, batidora de varillas o eléctrica para juntar uniformemente dos o más ingredientes.

MIREPOIX: hortalizas variadas (generalmente zanahoria, cebolla, apio y puerro) cortadas en dados irregulares que se utilizan para aromatizar salsas, sopas y guisos.

MOLER: triturar en un mortero con su mano o un robot eléctrico los alimentos hasta reducirlos a polvo o en trozos muy pequeños. También se pueden utilizar molinillos especiales para especias o café.

MOUSSE: preparación ligera y etérea, dulce o salada, de ingredientes batidos y mezclados. Muchas veces se pone dentro de un molde decorativo y se suele servir desmoldado frío o caliente.

MUSELINA: término utilizado para describir una *mousse* de textura muy rica a la que se le suele añadir crema de leche batida. La crema muselina es una crema pastelera enriquecida con mantequilla.

NOISETTE: parte pequeña y tierna del costillar del cordero rodeada de una tira fina de grasa y que se suele atar con un bramante. Esta palabra significa «avellana» en francés y también se utiliza para describir la mantequilla marrón o *beurre noisette*.

PAISANA: mezcla de hortalizas (generalmente patatas, zanahorias, nabos y col) cortada en cuadrados, triángulos, rombos o círculos pequeños. Se suele utilizar para adornar sopas, carne, pescado o tortillas.

PASTA: mezcla de harina y agua, que normalmente lleva más ingredientes, trabajada hasta que está lo bastante compacta para mantener la forma, pero lo suficientemente maleable para amasarla a mano. También alimentos finamente molidos hasta conseguir una textura extremadamente fina, por ejemplo, pasta de almendras.

PASTA QUEBRADA: pasta que se utiliza para cubrir moldes; la versión azucarada se denomina pasta quebrada azucarada.

PATÉ: mezcla fina de textura gruesa que se suele preparar con carne y/o hígado, hortalizas o pescado, sazonada o especiada y puesta en un molde.

PICAR: cortar alimentos, generalmente carne, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con un cuchillo o una picadora.

PINCHAR: agujerear los alimentos (la piel de frutas y hortalizas) para que desprendan aire o jugos durante la cocción. La piel de pato se pincha antes de cocinarla para que suelte la grasa.

PURÉ: alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla. Para hacerlo, normalmente se utiliza una batidora eléctrica, pero también se puede utilizar un pasapurés o un tamiz para obtener el mismo resultado.

QUENELLES: óvalos de una mezcla de textura blanda como la *mousse* de pescado o el helado formados con dos cucharas. Este término también se refiere a las albondiguillas de la misma forma.

REBOZADO: pasta que se utiliza para cubrir alimentos que se van a freír, por ejemplo pescado.

REDAÑO: membrana fina procedente del estómago de un animal, generalmente del cerdo. Se utiliza para envolver carnes magras y picadas para que queden más jugosas.

REDUCIR: hervir rápidamente líquidos en un recipiente destapado. De esta forma el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

REFRESCAR: sumergir un alimento (normalmente hortalizas verdes), después de haberlo blanqueado, en agua helada para que no se cueza más y para que conserve su vibrante color.

REMOJAR: sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor; se aplica generalmente con un pincel.

ROCIAR: mojar con una cuchara o pincel los alimentos durante la cocción con caldo, grasa o su fondo de cocción: da sabor y los deja más jugosos.

ROUX: mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de removerla. Se utiliza para espesar y como base de muchas salsas y sopas. Hay tres *roux* clásicos: blanco, dorado y oscuro; el color y el sabor dependen del tiempo de cocción.

SILLA: corte de carne (generalmente de cordero, carnero o ternera lechal) muy tierno de un lomo sin separar (del costillar a la pierna). Es una parte cara y muy apreciada por su aspecto.

SOASAR: dorar carne, ave o pescado rápidamente a fuego vivo dejando el centro ligeramente crudo.

TAMIZAR: pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino. Se suele hacer frecuentemente al preparar masas y pastas para airear los ingredientes.

TERRINA: molde o la preparación que contiene. Suele ser una mezcla de varios ingredientes parecida al paté.

TIAN: nombre francés de una fuente de loza poco profunda y también de los alimentos que en ella se cocinan.

TIBIO: término que se utiliza para describir la temperatura de un líquido cuando está templado o a la temperatura del cuerpo (37 °C).

TIMBAL: molde pequeño que se suele utilizar para dar forma a cremas y preparaciones de arroz.

TORNEAR: técnica clásica francesa que consiste en recortar hortalizas como zanahorias y nabos, en forma de pequeños barriles.

TRANCHE: esta palabra significa rebanada o loncha en francés y se suele utilizar para describir un rectángulo de hojaldre fino.

TRONCO: término que se utiliza para describir el filete de un pescado plano grande.



ÍNDICE

—C—

—H—

—Q—

ÍNDICE DE RECETAS

A continuación encontrará referenciadas algunas de las recetas que aparecen a lo largo de esta obra. No obstante, le recomendamos que consulte cada una de las secciones en concreto con objeto de ampliar sus posibilidades y conocer diferentes variaciones.

Agradecimientos

Asesor de los platos Christina Harlan
Preparación de los platos Maddalena Bastianelli

Dirección IT John Clifford

Investigación/documentación fotográfica Sandra Schneider

Colaboradores Kate Fryer, Arlene Sobel,
Norma MacMillan, Beverley Le Blanc

Colaboración editorial Simon Warmer
Colaboración en el diseño Paul Stradling

Carroll & Brown desea dar las gracias a todos los chefs de las escuelas de Le Cordon Bleu sin cuyos conocimientos y experiencia la edición de este libro no hubiese sido posible, especialmente a: Michel Cliche, Meilleur Ouvrier de France (París), Andrew Males (Londres), Didier Chantefort (Tokio), Hervé Boutin, Meilleur Ouvrier de France (Sídney) y Philippe Guiet (Otawa) y también a Michel Cliche y Andrew Males, principales coordinadores. Y a Carole Jory y Kathy Shaw por su ayuda en cuestiones administrativas

Créditos de las ilustraciones: pág. 52 Sir Anthony van Dyke, Prado, Madrid/ Bridgeman; pág. 110 Enrique IV, rey de Francia y Navarra, Lauros-Giraudon/ Bridgeman; pág. 125 Duque de Wellington, Colección Wallace, Londres/Bridgeman; pág. 168 Sir Francis Drake, Museo Marítimo Nacional, Londres/ Bridgeman; pág. 176 Hernan Cortés, Museo de América, Madrid/ Bridgeman; pág. 206 Marco Polo, Biblioteca Nacional, Turín/Bridgeman; pág. 279 reina Carlota, Galería de Arte Guildhall, Corporation of London/ Bridgeman; pág. 286 Dolley Payne Madison, Galería Nacional de Retratos, Institución Smithsoniana/Bridgeman.

Le Cordon Bleu Australia, Days Road. Regency Park, South Australia, 5010 Australia. Tel. +618 8346 3700. Fax. +618 8346 3755. australia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Corea, 53-12 Chungpa-dong 2Ka, Yongsan-Ku. Seúl, 140 742 Korea. Tel. +82 2 719 6961. Fax +82 2 719 7569. korea@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu (Sede en Estados Unidos), 404 Airport Executive Park, Nanuet, Nueva York 10954, Estados Unidos. Tel. +1/914 426 7400. Fax +1/914 426 0104.

Le Cordon Bleu Inc., 40 Enterprise Avenue, Secaucus, NJ 07094-2517, Estados Unidos. Secaucus, NJ 07094-2517 Estados Unidos. Tel. +1 201 617 5221. Fax +1 201 617 1914. Toll Free Number +1 800 457 CHEF (2433). info@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Kobe, The 45th 6F, 45 Harima-cho, Chuo-Ku, Kobe-sh, Hyogo 650-0036, Japón. Tel. 8+1/ 78 393 8221. Fax +81/ 78 393 8222. kobe@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Líbano, Rectorat B.P. 446. USEK University - Kaslik. Jounieh - Líbano. Tel. +961 9640 664/665. Fax +961 9642 333. liban@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Londres, 114 Marylebone Lane, Londres, W1U 2HH, Reino Unido. Tel. +44/20 7935 3503. Fax +44/20 7935 7621. london@cordonbleu

Le Cordon Bleu México, Universidad Anahuac. Av. Lomas Anahuac s/n., Lomas Anahuac. México C.P. 52760, México. Tel. +52 555 627 0210 ext. 7132. Fax +52 555 627 0210 ext. 8724. cordonbleu@anahuac.mx

Ottawa, Culinary Arts Institute, 453 Laurier Avenue East, Ottawa, Ontario, K1N 6R4, Canadá. Tel. +1 613 236 CEF (2433). Toll free +1-888-289-6302. Fax +1 613 236 2460. Restaurant line +1 613 236 2499. ottawa@cordonbleu.edu

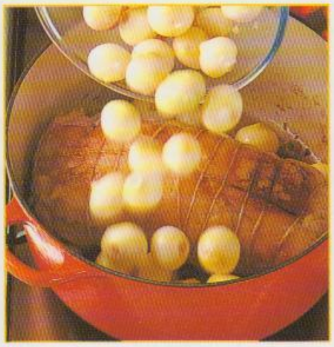
Le Cordon Bleu París, 8 Rue Léon Delhomme, 75015 París, Francia. Tel. +33/1 53 68 22 50. Fax +33/1 48 56 03 96. paris@cordonbleu.edu

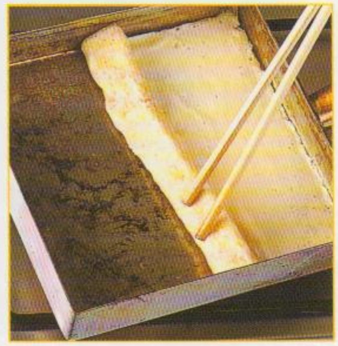
Le Cordon Bleu Perú, Av. Núñez de Balboa 530. Miraflores, Lima 18, Perú. Tel. +51 1 242 8222. Fax +51 1 242 9209.

Le Cordon Bleu Sydney, 250 Blaxland Road, Ryde. Sídney, Nueva Gales del Sur 2112, Australia. Tel. +618 8346 3700. Fax +618 8346 3755. australia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Tokio, Roob-1, 28-13 Sarugaku-Cho, Daikanyama, Shibuya-Ku, Tokio 150-0033, Japón. Tel. +81/ 3 5489 0141. Fax +81/ 3 5489 0145. tokyo@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Yokohama, 2-18-1, Takashima, Nishi-Ku, Yokohama-Shi, Kanagawa 220-0011, Japón. Tel. +81/ 45 440 4720. Fax +81/ 45 440 4722.

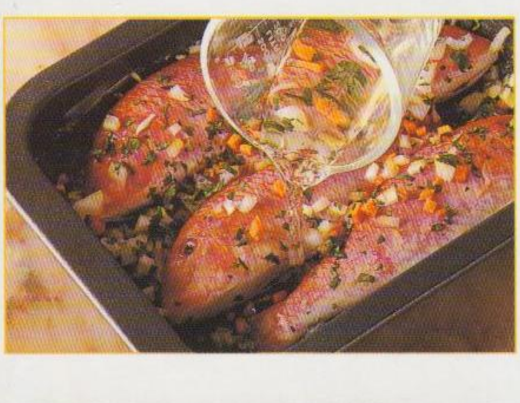





GUÍA COMPLETA DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS

De la escuela de cocina más famosa del mundo: los secretos de más de 800 técnicas y preparaciones culinarias básicas, ilustradas paso a paso, completadas con sugerencias y consejos, recetas de los principales profesionales y platos impresionantemente decorados.

- Extensa guía ilustrada de ingredientes y técnicas
- Trucos de cocinero y consejos expertos para conseguir los mejores resultados
- Más de 2.000 fotografías e ilustraciones
- Abarca desde la cocina francesa clásica hasta tradiciones culinarias de Extremo Oriente y del resto del mundo
- Asegura el éxito con la cocina casera más sencilla y con las recetas más complicadas





BLUME

ISBN (10) 84-9801-110-8
ISBN (13) 978-84-9801-110-4

9 788498 011104